

Path.

888

f/3

Path. 888 $\frac{1}{2}$

(3)

Nitroche

Path.

888 £

Die Heilung

sexueller Schwächen

heiligmässige Handbücher

zum Privatgebrauch

in verschiedenen Krankheitszuständen

Dr. A. K. und L. K.

Drittes Buch:

Die Heilung sexueller Schwächen und Krankheiten

Dresden

Heilgymnastische Hausbücher

zum Privatgebrauch

in verschiedenen Krankheitszuständen

für Aerzte und Laien.

~~~~~  
Drittes Buch:

**Die Heilung sexueller Schwächen und Krankheitszustände.**

~~~~~


Die Heilung sexueller Schwächen

und

Krankheitszustände

durch ärztliche Zimmer-Gymnastik,

oder

populäre Darstellung und Beschreibung derjenigen heilgymnastischen Bewegungen, welche bei **Impotenz, ausgebliebener, schwacher, unregelmässiger oder schmerzhafter Menstruation**, bei **Schleimflüssen** etc. sichere Dienste leisten.

Nebst Anhang:

Die Heilung krankhafter und schwächender Pollutionen.

Nach vieljährigen praktischen Erfahrungen bearbeitet

von

Friedrich Robert Nitzsche,

Director der gymnastischen Heilanstalt „Orthopädeon“ zu Dresden.

Mit vielen erläuternden Abbildungen.

Dresden.

H. Klemm's literarisch - artistische Anstalt & Verlagshandlung.

sexueller Schwächen

Handbuch

Dr. med. Dr. phil. Dr. jur. Dr. theol. Dr. phil. Dr. jur. Dr. theol.

Dr. med. Dr. phil. Dr. jur. Dr. theol. Dr. phil. Dr. jur. Dr. theol.

Dr. med. Dr. phil. Dr. jur. Dr. theol. Dr. phil. Dr. jur. Dr. theol.

Dr. med. Dr. phil. Dr. jur. Dr. theol. Dr. phil. Dr. jur. Dr. theol.



Dresden

Dr. med. Dr. phil. Dr. jur. Dr. theol. Dr. phil. Dr. jur. Dr. theol.

Vorwort.

Wenn wir in nachstehenden Blättern die Heilung sexueller Krankheiten behandeln, so könnte es den Anschein gewinnen, als lebten wir, bei unserer Begeisterung für die gute Sache der Gymnastik, in dem Wahne, alle gemeinhin in diese Kategorie gehörenden Krankheiten mittels Gymnastik beseitigen zu können. Dies ist jedoch keineswegs der Fall; wir schliessen vielmehr alle jene Erkrankungen der Geschlechtsorgane aus, welche auf Abnormitäten beruhen, oder durch Ansteckung herbeigeführt zu den acuten Entzündungen gehören, halten aber dagegen um so fester an allen jenen Erkrankungen, welche in allgemeinen Schwächezuständen des Gesamtorganismus, in Ueberreizungen des Nervensystems, in Gemüthsaffecten etc. ihren Ausgangspunkt finden, und dies umsomehr, als es in allen diesen Fällen gewiss kein besseres und sicherer wirkendes Mittel giebt als die Heilgymnastik, die gerade hier hinlänglich sich erprobt hat.

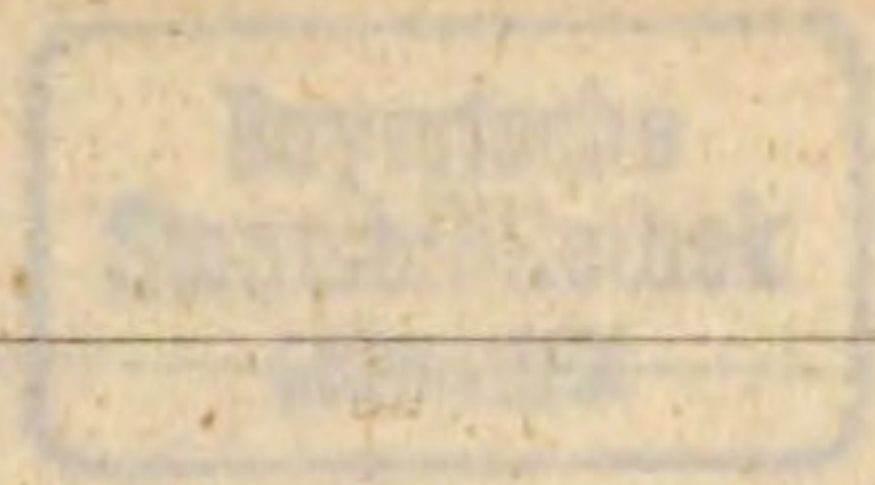
Solltest du, geneigter Leser, in dieser Schrift eines jener vielgepriesenen Geheimmittel erwarten, die zwar bequem zu nehmen sind, aber niemals wirklich helfen, so dürftest du dich allerdings getäuscht sehen; denn das Mittel, welches wir hier

bringen, hilft sicher und bestimmt, obschon die Erfolge sich nur durch Mühe und Arbeit erlangen lassen, und oft erst nach einiger Zeit auffallender zu Tage treten.

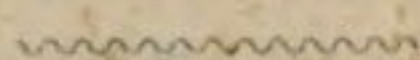
Hast du dir ob deiner Leiden heimliche Vorwürfe zu machen, so richte dich auf, lass ernstlich ab von einem Lebenswandel, der eines Menschen unwürdig ist, wirf dich der Gymnastik anstatt der Unzucht in die Arme und du wirst deine Gesundheit und Kraft, die du im Leichtsinne von dir stiessest, und mit ihnen auch jene reinen Freuden und Genüsse, mit denen die von dir gesuchten nicht den allерentferntesten Vergleich aushalten, wieder erlangen, du wirst, wenn das wiedererlangte Lebensfeuer durch deine Adern strömt, erkennen, dass die Natur sich nichts abtrotzen lässt, und die gestörte Gesundheit nur durch einen naturgemässen Lebenswandel wieder zu erlangen ist.

Möchte diese Schrift von recht Vielen beachtet werden, die da geschwächt an Leib und Seele betrübten Blickes in die Zukunft schauen; möchte dieselbe aber auch Denen ein sicherer Führer sein, die noch in der Kraft und Blüthe ihrer Jahre stehen, dann ist unser Zweck und Wunsch erfüllt.

Der Verfasser.



Allgemeine
vorbereitende Erörterungen,
Darlegungen, Anweisungen und Regeln
beim
Gebrauch der Heilgymnastik.



1847

Verzeichnis der

Bartholomäus- und Heilighen

Gebirge der Heiligen

Geneigter Leser!

Sie haben Sich vorgenommen in die Arme der Natur zurückzukehren, Ihrem Körper Das zu bieten, was er neben der Nahrung zu seiner wahren Erstarkung und Kräftigung bedarf, und wünschen nun Anleitung darüber zu haben, welche Bewegungen bei verschiedenen Krankheitszuständen als die passendsten in Anwendung gebracht werden können, welche Regeln dabei zu beobachten und welche Vorrichtungen dazu nöthig sind, sowie Aufschluss darüber, wie es überhaupt möglich sei, durch einfache Bewegungen einen heilenden Einfluss auf unsern Organismus auszuüben und somit Krankheiten zu beseitigen.

Gestatten Sie mir bei Beantwortung Ihrer Fragen in umgekehrter Reihenfolge zu verfahren, Ihnen selbst aber ein freudiges „Glück auf“ zuzurufen; denn gar bald werden Ihnen die Segnungen Ihres Entschlusses zu Theil werden, und damit Sie sichern Schrittes Ihr Vorhaben in Ausführung zu bringen, den Winken der Natur aus Ueberzeugung zu folgen und das rechte Maass und Ziel zu treffen vermögen, diene Ihnen Folgendes.

Ueberall in der Welt, wo nur das menschliche Auge hinzublicken und der menschliche Geist hinzuforschen vermag, ist Leben und Bewegung. Und die Bewegung am Firmament, die Bewegung des unermesslichen Ganzen ist gleichsam nur der ungeheuere Spiegel von Dem, was in dem kleinsten Geschöpf und wiederum in dem kleinsten Theile desselben vorgeht und vorgehen muss, wenn es auf Leben Anspruch zu machen berechtigt sein will; denn wo keine Bewegung, da ist auch kein Leben, und nur Bewegung im Leben erhält das Leben.

Darum schlägt das Herz unaufhaltsam fort, darum wallt das Blut unaufhörlich in den vorgeschriebenen Wegen, darum führen die Lungen und die Verdauungsorgane unausgesetzt dem Körper neue Stoffe zu, während andere Organe verbrauchte Stoffe ausscheiden, denn eine Secunde Stillstand würde den ganzen Organismus zerstören. Die Bewegung in und um uns giebt uns aber den hohen Fingerzeig, dass der Mensch nicht geschaffen sei zu Faulheit und Trägheit, sondern dass er geschaffen ist zu rühriger Thätigkeit, zu rüstigem Wirken und Schaffen in geistiger und leiblicher Hinsicht.

Dieses Wirken und Schaffen nach Aussen kann aber ohne Leben in uns selbst nicht gedacht werden; all' unser Thun hängt vom Wohlsein des betreffenden Individuum ab und wird sich stets nach Maass und Grösse des Wohlseins desselben richten. Es ist daher eine Hauptaufgabe des Menschen, sein inneres Leben oder den Inbegriff sämmtlicher Functionen seines Organismus zu unterstützen und zu fördern.

Welche Mittel haben wir nun hierzu? Das menschliche Leben gleicht einem kaufmännischen Geschäft. Es besteht in einem fortwährenden Aufnehmen und Abgeben, einem beständigen Umsatz der Stoffe. Wie nun aber jedes kaufmännische Geschäft stockt und zuletzt zu Grunde geht, wenn der Umsatz der Waaren langsam erfolgt, oder wohl gar die Anhäufung von Waare den Absatz überschreitet: so ist auch für unsern Körper ein beständiger Umsatz der Stoffe nothwendig, sollen nicht Stockungen in der Lebensthätigkeit, also Krankheit, oder gar gänzlicher Stillstand, der Tod eintreten. Wie dagegen jedes kaufmännische Geschäft um so blühender ist, je besser der Umsatz der Waare vor sich geht, so wird auch der Mensch um so wohler sich befinden und um so besser sein inneres Leben nach Aussen zu bethätigen vermögen, je lebhafter der Stoffwechsel in ihm stattfindet und stattfinden kann.

Im Leben aber tauschen Ursache und Wirkung immerfort ihre Rollen. Wenn daher der Kaufmann seine Hände nicht in den

Schoos legen darf, sondern von früh bis spät thätig sein muss, um seine Waare an den Mann zu bringen, so kann auch der Mensch nur durch wiederholte Anregung und fortgesetzte Bethätigung der Functionen seines Organismus das kunstvolle Triebwerk in stetem und geregeltem Schwunge erhalten, denn dies allein macht ja, dass die Organe nicht versiegen, und trägt so wesentlich zu ihrer Stärkung, Ausbildung und Erhaltung bei.

Um uns die Möglichkeit einer fortgesetzten Anregung sämtlicher Functionen zu verschaffen, stellte der allweise Schöpfer einzelne Organe unter die Herrschaft unseres Willens, und gab uns so ein wesentliches Mittel an die Hand, in die gesammte Lebensthätigkeit einzugreifen; denn da diese Organe — die motorischen Nerven und die willkürlichen Muskeln — mit allen übrigen Organen, mit dem Herzen, den Lungen, den Verdauungs- und Absonderungsorganen etc. nicht nur in der innigsten Verbindung, sondern auch in steter Wechselwirkung stehen, so dass diese von jenen und jene wiederum von diesen bedingt und bethätigt werden: so ist uns durch die unter unserm Willen stehenden Organe das natürliche Mittel an die Hand gegeben, die gesammte Lebensthätigkeit nicht nur in fortgesetztem Umschwunge zu erhalten, sondern dieselbe auch je nachdem zu erhöhen oder herabzustimmen, kurz: zu reguliren.

Diese unumstössliche Thatsache ist nun der Grundpfeiler der **gymnastischen- oder Bewegungsheilmethode.**

Von der Wahrheit ausgehend, dass die dem menschlichen Organismus inwohnende Naturkraft allein es ist, welche in ihm entstandene Störungen oder Krankheiten zu beseitigen vermag, dass alle Kunst und Wissenschaft nur dazu beitragen kann, die Natur hierbei zu unterstützen, und dass kein Mittel sämtliche Functionen unseres Organismus auf so naturgemässe Weise so zur selbstständigen Thätigkeit anzuregen vermag, als die erhöhte Bethätigung der unter unserm Willen stehenden Organe, benutzt die Bewegungsheilmethode oder Heilgymnastik, zur Beseitigung von Stö-

rungen in der Lebensthätigkeit, einfach dieses ihm von der Natur gebotene Mittel, regt durch diese Organe alle übrigen Organe zu erhöhter Lebensthätigkeit an, und bringt so ohne Hinzuthun und Mithülfe fremder Agentien, ohne künstlichen Reiz, ohne Entziehung der dem Menschen so nothwendigen Nahrungsstoffe etc. die eigentliche **Naturheilung**, und somit gründliche Beseitigung des Uebels und vollständige Heilung der Krankheit zuwege.

Die Thätigkeit der unserm Willen unterworfenen Organe äussert sich, ausser in dem der geistigen Sphäre des Menschen angehörigen Denkvermögen, insbesondere in der Contractionskraft der Muskeln, welche als willkürliche Bewegung in die Erscheinung tritt. Und so trifft es sich, dass, wie Alles im Leben Mittel und Zweck zugleich ist, Bewegung d. i. willkürliche Erregung der Gehirn- und Muskelthätigkeit, das natürliche Mittel ist, um Bewegung d. h. erhöhte Lebensthätigkeit sowohl in den unter unserm Willen stehenden Organen, als auch in allen übrigen Organen zu erzeugen und zu erhalten.

Sie fragen nun, lieber Leser, nach dem nähern Zusammenhange, und wie es möglich sei, durch Bewegungen einen so tief eingreifenden Einfluss auf die gesammte Lebensthätigkeit auszuüben? Zur Beantwortung diene Ihnen folgende nähere Betrachtung.

Jede Bewegung wird durch die **Muskeln** hervorgerufen. Es sind diess Bündel von Fleischfasern, welche die lebendige Fähigkeit haben, sich zusammenzuziehen, zu contrahiren, und so bezüglich des Knochengerüsts oder an einzelnen Theilen desselben, an die sie sich mittels Sehnen ansetzen, Orts- und Lagen-Veränderungen hervorzurufen.

Den Impuls hierzu erhalten die Muskeln durch die **Nerven**, welche dem Mittelpunkte des Lebens, dem Gehirn, entspringen, und gleich den Metalldrähten einer Batterie den Willensimpuls von diesem auf die Muskeln übertragen. Werden nun die Muskeln durch unsern Willen öfterer in Thätigkeit versetzt, so werden dieselben

zunächst in dem Vermögen, sich zusammen zu ziehen und die verschiedenen Bewegungen hervorzurufen, gestärkt, und so zu ihrer vollständigen Entwicklung und Ausbildung gebracht werden.

Während die wenig oder gar nicht in Thätigkeit versetzten Muskeln gleichsam eingehen, ihr Contractionsvermögen verlieren, und dieser Zustand unter der Erscheinung von Muskelschwäche oder Lähmung auftritt; während bei solchen Personen, die sich nur wenig bewegen, die Muskeln schlaff und verlängert erscheinen, das Muskelgewebe aufgelockert und fadenscheinig ist, die zu dem Bewegungsapparat gehörigen und mit den willkürlichen Muskeln in innigster Verbindung stehenden Knochen aber ihre Festigkeit und ihren Halt, die Sehnen ihre Spannkraft verlieren, und die Nerven nur schwach und unvollkommen die Muskeln zu ihrer Thätigkeit anzuregen vermögen, so dass die Haltung und der Gang eines solchen Menschen unsicher und schlottrich wird, der Mensch selbst fahl und welk erscheint und in die Reihe Derjenigen tritt, die nur durch Schnürleiber und Bandagen wie ein baufälliges Haus durch Stützen und Anker sich aufrecht erhalten müssen und in sich kraftlos zusammen sinken, sobald sie die äussern Reifen ablegen; während solche muskelschwache Menschen tölpisch und linkisch sind, kaum ihre eigenen Glieder, vielweniger wenn dieselben mit Gegenständen beschwert sind, zu bewegen vermögen, und sofort ermatten, sobald das Leben nur einigermaassen eine aufeinander folgende, oder nach verschiedenen Richtungen hingehende Bethätigung der Muskeln von ihnen fordert, — erlangen bei Denjenigen, welche die Muskeln und mit ihnen den gesamten Bewegungsapparat wiederholt und nach allen Seiten hin in Thätigkeit setzen, sämtliche Muskeln, Sehnen, Knochen und Nerven ihre vollständige Ausbildung.

Die Muskeln werden in ihrer Structur derber, und gehen nicht nur in ihren Bestandtheilen, sondern auch unter sich selbst sowie mit den Knochen und Sehnen eine innigere Verbindung ein; sie werden, wie man sich im gewöhnlichen Leben auszudrücken pflegt, durch die Uebung geschickter, kräftiger und dem Willen

unterthäniger, sie vermögen nicht nur nach und nach grössere Lasten, welche die in Bewegung zu setzenden Körpertheile beschweren, mitzubewegen, sondern sie werden auch mehr und mehr in den Stand gesetzt, die auszuführenden Bewegungen in bestimmten Zeiträumen und nach bestimmten Rythmen auszuführen, sowie sie auch, da durch wiederholte Thätigkeit derselben das Blut nach ihnen gezogen wird, zu einer bessern Ernährung und zu grösserem Wachsthum veranlasst, sich schärfer ausprägen und durch die Bildung neuer Muskelbündel voluminöser werden.

Die Knochen sind dann härter und fester, die Ansätze, welche zur Befestigung der Muskeln dienen, treten stärker hervor, so dass man auf den ersten Blick das Skelett eines Muskelstarken von dem eines Muskelschwachen unterscheiden kann. Die Sehnen sind geschmeidiger, füg- und biegsamer, die Gelenke werden von festern Bändern zusammengehalten, so dass Derjenige, der sich fleissig in Muskelübungen ergeht, schon in seiner äussern Erscheinung, durch seinen festen und sichern Gang, durch seine freie und edle Haltung, durch die Abrundung in allen Bewegungen, sich vortheilhaft vor dem Muskelschwachen auszeichnet; denn nur durch allseitige Bethätigung des Bewegungsapparates bildet sich jenes Ebenmaass der Glieder, jene abgerundete Kraftfülle, jene Geschmeidigkeit in allen Formen, welche unserm Schönheitsgefühl so ganz entspricht, und welche heut zu Tage leider fast nur in den Schaubuden der Kunstreiter und Seiltänzer, sowie in den Standbildern unserer Vorältern wiederzufinden ist, die allerdings unsern Gestalten gegenüber als Phantasie-Gebilde erscheinen.

An den erwähnten Vorthteilen, welche einer allseitigen Bethätigung der Muskeln entspringen, nehmen aber auch die Nerven, welche den Muskeln den eigentlichen Impuls zu ihrer Thätigkeit geben, wesentlichen Antheil.

Da bei jeder Bewegung die Nerven ebenfalls in Thätigkeit versetzt werden, so nehmen dieselben gleich den Muskeln, Sehnen und Knochen nicht nur in ihrer substantziellen Ausbildung zu, sondern sie gelangen auch zu einer grössern Gediegenheit und

Ausdauer ihres Wirkens, so dass sie bei wiederholter Anstrengung nicht sofort erlahmen oder geringen äussern Einflüssen unterliegen.

Während muskelschwache Personen, wie wir solche insbesondere in unsern höhern gesellschaftlichen Kreisen antreffen, bei jeder Bewegung ermatten, und jede Temperaturveränderung, jeden Luftzug unangenehm empfinden, und nur allzu häufig von der zur Tagesordnung gewordenen Nervenschwäche, von Rheumatismen und Catarrhen geplagt werden, während unsere bewegungsarmen, daher muskelschwachen Salon-Damen schon durch das unerwartete Oeffnen einer Thür, durch jedes unvorhergesehene Geräusch in Schreck, Angst und Zittern versetzt werden, und durch geringfügige Ereignisse in die grösste Aufregung gerathen: sind alle diese Plagen und krankhaften Erscheinungen solchen Personen, die sich fleissig in Körperübungen ergehen, ganz unbekannte Dinge, denn hierdurch erlangt das Nervensystem jene Kraft und Festigkeit, jene Ausdauer, welche unter der Erscheinung einer „guten Constitution“, einer festen, gesunden Natur sich kundgiebt, und welche leider der Mehrzahl der gegenwärtigen Generation abgeht.

Die Muskeln, Sehnen und Knochen haben aber nicht nur den Zweck, die verschiedenen Bewegungen zu vermitteln und zu Tage treten zu lassen, sondern sie geben auch dem ganzen Menschen durch Bildung des Gerüsts die Gestalt, und dienen dazu, durch Bildung von Höhlen den innern und edleren Organen Schutz und Sicherheit zu gewähren.

Es ist daher auch aus diesem Grunde unendlich viel daran gelegen, dass diese Organe zu ihrer vollen, räumlichen Ausbildung gelangen. Geschieht diess nicht, so entstehen die mannichfachsten Missverhältnisse, welche zwar zunächst als Verunstaltungen, wie enges Becken, Engbrüstigkeit, Rückgratsverkrümmungen, Contracturen etc. dem Auge sichtbar werden, in ihren Folgen aber die allergrössten Nachtheile hervorrufen müssen.

Denn bedenkt man, dass das Herz, die Lungen, die Verdauungsorgane mit der Leber etc. von solchen, von Knochen, Mus-

keln und Sehnen gebildeten Hüllen umgeben sind, so ist leicht einzusehen, dass diese Organe umsoweniger sich in ihrer vollen Thätigkeit entfalten können, als sie hieran durch die äussere Hülle behindert sind, und ihnen zu ihrer freien Entwicklung das Grundbedingniss alles Lebens, der nöthige Raum fehlt.

Es entstehen daher jene Krankheiten der Lungen und des Herzens, namentlich die Schwindsucht der Ersteren, welche schon Millionen in der Blüthe ihrer Jahre dahin raffte; es bildet sich jenes Heer der Unterleibskrankheiten, welche so vielen Tausenden das Leben verbittern, so wie als fernere Folge hiervon — wegen zurückgebliebener Entwicklung der das Becken bildenden Knochen und Muskeln — insbesondere auch die immer allgemeiner werdenden schweren Entbindungen der Frauen anzusehen sind.

Alle diese Zustände wirken aber auf die deprimirendste Weise auf den Gesamtorganismus zurück. Abgesehen davon, dass schon so manche Frau in der schönsten Stunde ihres Lebens dem Tode zum Raube wurde, abgesehen davon, dass wegen beschränkter Bildungsstätte auch das zukünftige Geschlecht in seiner physischen Entwicklung zurückgehen muss, wird der Gesamtorganismus in der Zeit, wo die Natur ihren Tribut vom Weibe fordert, zu übermässigen, ja grenzenlosen Anstrengungen veranlasst, welche nothwendiger Weise eine monate- ja oft lebenslange Schwäche, Entkräftung und Hinfälligkeit nach sich zieht, während die durch die äussere Hülle eingeschränkte Thätigkeit der Lungen, des Herzens und der Verdauungsorgane in noch ganz anderer und augenfälligerer Weise das Fortbestehen derselben untergraben.

Die Verdauungsorgane sind die Organe der Blutbildung und Säftebereitung, die Lungen und das Herz die Organe der Blutverbesserung und Blutvertheilung. Sind nun aber diese Organe in ihrer Thätigkeit beeinträchtigt, so wird sich diess nicht nur in der Quantität, sondern auch in der Qualität des Blutes bemerklich machen. Es wird als nothwendige Folge Blutmangel eintreten, oder doch ein schlechtes, untaugliches Blut gebildet werden.

Beide Leiden, welche unter dem Namen der Bleichsucht und Blutarmuth hinlänglich bekannt sind, sind daher unzertrennliche Genossen und unausbleibliche Folgen einer vernachlässigten Bethätigung der Bewegungsorgane. Finden nun aber sämtliche Organe wiederum nur im Blute die zu ihrer Thätigkeit und Restauration nöthigen Bestandtheile, so ist leicht einzusehen, dass diese, wegen nicht hinreichenden und dabei untauglichen Ersatzes der verbrauchten Stoffe, nur zu bald ihrem unvermeidlichen Untergange unter den Erscheinungen allgemeiner Abmagerung, Ab- und Auszehrung entgegengehen.

Gegen alle diese Leiden giebt es nur ein universales und gründliches Heilmittel, es ist die angestrengte Muskelthätigkeit, also Bewegung; denn nur hierdurch wird es möglich, die, die edlen Organe umgebenden Knochen, Sehnen und Muskeln zu ihrer vollen und räumlichen Ausbildung gelangen zu lassen, die Brust- und Beckenhöhle zu erweitern, so dass die in ihnen liegenden Organe sich frei in jeder Beziehung entfalten können.

Nur hierdurch wird es möglich, den Frauen die Vortheile der Spartanerinnen und der Mütter des Landes, eine rasche Entbindung, zu verschaffen und dieselben vor dem Verblühen schon nach dem ersten Kindesbette zu bewahren, während andererseits eben nur die systematische Bethätigung der Bewegungsorgane es ist, welche unsere Jugend vor Verkrüppelung, vor Verkrümmungen, Contracturen und Verunstaltungen aller Art zu schützen vermag; denn durch sie allein wird es möglich, den durch die verschiedenen Handirungen des gewöhnlichen Lebens so leicht gestörten Antagonismus, d. i. das gegenseitige Gleichgewicht der Muskeln aufrecht zu erhalten, oder wo dasselbe gestört ist, wiederum herzustellen, und uns so vor architektonischen Formfehlern, welche uns allemal in den Augen unserer Mitmenschen zurücksetzen, zu bewahren.

Die Nachtheile, welche eine mangelhafte Bethätigung der Bewegungsorgane zu bringen vermag, erstrecken sich jedoch nicht

nur auf die mangelhafte Ausbildung derselben und auf die mechanische Beeinträchtigung innerer Organe, sondern es lassen sich dieselben auch indirect in noch ganz anderer Weise nachweisen und verfolgen.

Die Organe, welche die willkürlichen Bewegungen vermitteln und deren Thätigkeit mittels der Nerven unserm Willen unterworfen ist, also die Knochen, Sehnen und Muskeln, machen den bei Weitem grössten Bestandtheil der Leibessubstanz aus; sie werden daher auch zu ihrer Thätigkeit und zu ihrer Erhaltung und Restauration die meisten Stoffe consumiren.

Wenn nun eine sonst gute Verdauung auch bei sitzender Lebensweise eine Menge von Bildungsstoff zu bereiten vermag und das Blut vorzugsweise nach den Theilen gezogen wird, in welchen Stoffe verbraucht und mithin neue Stoffe gebraucht werden, so wird bei geringer Bethätigung der Bewegungsorgane nicht nur ein Ueberschuss von Blut im Körper entstehen, sondern es wird sich dasselbe auch folgerecht in denjenigen Organen anhäufen, welche von den nicht unter directem Einfluss unseres Willens stehenden Nerven und Muskeln in fortwährender Thätigkeit erhalten werden. Hierher gehört wiederum das Herz, die Lungen, der Magen mit dem Darmcanal, die Leber mit der Galle, so wie nicht weniger die absondernden Geschlechtsorgane.

Eine Blutüberfüllung dieser Organe muss aber einen ebenso nachtheiligen Einfluss auf den Gesamtorganismus ausüben, wie der vorhin erwähnte Blutmangel. Zunächst entsteht, da die Absonderungsorgane wegen Ueberfüllung von Blut dasselbe nicht von allen auszuscheidenden Bestandtheilen zu reinigen vermögen, ebenfalls ein schlechtes untaugliches Blut, welches sich zwar an der unreinen, schmutzig-grauen, mit Finnen und Flecken bedeckten Haut zu erkennen giebt, in seinen Einflüssen auf den Gesamtorganismus aber die nachtheiligsten Folgen bringen muss.

Die Temperatur der Bewegungsorgane, insbesondere die der Extremitäten — der Hände und Füße — sinkt, da das Blut hier nur wenig zu einer regen Circulation veranlasst wird, mehr und

mehr herab. Die Sinne, insbesondere das Gesicht, werden in Folge des durch fortgesetzte Thätigkeit derselben herbeigeführten Blutandranges verdunkelt, während andererseits die inneren Organe wegen zu starken Blutandranges zu fieberhafter Thätigkeit angeregt werden.

Eine nothwendige Folge hiervon ist in den Geschlechtsorganen ein vermehrter, fast unnatürlicher Geschlechtstrieb, wodurch der Mensch nur zu schnell seiner Ruine entgegengeführt wird, in den übrigen Organen aber Blutstockungen aller Art, insbesondere die heut zu Tage gäng und gäbe gewordenen, und fast überall aufzufindenden Hämorrhoiden, Tuberkeln und chronischen Catarrhe.

Ohne uns hier auf weitere Erörterungen einzulassen sei nur erwähnt, dass alle diese Krankheitszustände sämmtlich auf anormale Blutüberfüllung der Organe des bildenden Lebens, herbeigeführt durch zu geringe Thätigkeit der Organe des bewegenden Lebens sich zurückführen lassen; denn diese Geisseln der Menschheit, welche gleichsam der Civilisation beigegeben sind, waren unseren Vorältern, welche viel körperliche Bewegung hatten, ganz unbekannte Dinge, während man von dem gegenwärtigen Geschlecht zu sagen pflegt, dass ihm nicht nur die Hämorrhoiden aus dem Mastdarm in die Lungen und in die Leber, sondern, dass ihm auch die Tuberkeln aus den Lungen in das Gehirn und in die Milz, und der Catarrh aus den Luftwegen in den Magen und in den Darmcanal gefahren sei, was doch nichts anderes sagen will, als dass diese Krankheitszustände sich in immer allgemeinerer Verbreitung kund geben.

Die einfache Blutüberfüllung innerer Organe muss nothwendiger Weise alle jene Krankheitserscheinungen, welche man mit jenen fremden Namen zu bezeichnen pflegt, herbeiführen. Zunächst wird eine Blutüberfüllung schon an und für sich die Organe beeinträchtigen, und so als Hämorrhoidalbeschwerden Erweiterungen, Jucken, Brennen und Drücken in und am Mastdarme, Beklemmungen und Blutungen in den Lungen, Anschwellung der

Leber, Appetitlosigkeit im Magen herbeiführen; sodann werden aber auch, da die äussere Haut — wegen zu geringer Blutströmung nach und in ihr — sich zu wenig an der Ausscheidung zu theiligen vermag, die Schleimhäute, um das Blut zu reinigen, einen Theil der jener zugehörigen Functionen übernehmen müssen, und hierdurch überreizt zu übermässiger Schleimabsonderung in den Lungen, dem Magen und Darmcanal etc. unter der Erscheinung eines Catarrhs Veranlassung geben, so wie andererseits in den überfüllten Lymphgefässen und drüsigen Organen Stockungen, Anschwellungen und Verhärtungen sich bilden müssen.

Zuletzt wird aber auch, da durch das Blut unreine Stoffe in die edlen Organe gebracht werden, die Natur dafür Sorge tragen, dieselben durch Einpackung so unschädlich als möglich zu machen. Es bilden sich Knoten, Tuberkeln, in den Organen, welche der Mensch zwar oft jahrelang mit sich herum trägt, welche aber endlich in sich selbst zerfliessend und vereiternd nach und nach das ganze Organ vernichten, wenn nicht, wie es ja häufig bei Personen vorkommt, die eine unthätige Lebensweise führen und daher mehr Stoffe aufnehmen als consumiren, plötzlich durch das Springen eines Blutgefässes und wegen Blutergusses nach den edelsten Theilen, der unvermeidliche Tod unter der Erscheinung eines Herz-, Lungen- oder Gehirnschlages eintritt.

Gegen alle diese Uebel vermag nun eben nur ein Mittel uns zu schützen, es ist diess die systematische und allseitige Bethätigung der Bewegungsorgane. Alle diese Uebel vermag, dafern es nicht schon zu spät ist, oder gar organische Fehler die Ursache hierzu abgeben, nur ein Mittel gründlich zu heilen, es ist diess bei angemessener Diät die Bewegung und wieder Bewegung, denn nur durch sie wird es möglich, das Blut nach Aussen zu ziehen, dadurch zunächst die inneren Organe von einer Blutüberfüllung zu befreien, die Haut aber zu erhöhter Lebensthätigkeit anzufachen, und die Reinigung des Blutes durch Ausscheidung von Schweiss hervorzurufen, der Haut aber selbst jenes frische, gesunde Colorit, jene hellrothe Farbe zu geben, welche zwar

von der vornehmen Welt, um ihre eigene bleiche, wächserne, krankhafte Hautfarbe zu beschönigen, als unschön bezeichnet wird, um welche wir aber den Landmann beneiden sollten.

Nur durch geeignete Bewegungen wird also die Blutcirculation angeregt und die Absonderung der Galle in der Leber, des Urins in den Nieren etc. beschleunigt; nur hierdurch wird das Blut in die Capillargefässe hineingetrieben und der im Eingange erwähnte Mischungs- und Stoffwechsel — die Grundbedingung aller Lebensthätigkeit — befördert; nur hierdurch wird es möglich, uns vor den vielfachen, aus Blutstockungen und der sogenannten Vollblütigkeit entstehenden Krankheiten zu bewahren, und dieselben, wo solche vorhanden sind, zu beseitigen; nur hierdurch werden die Stoffe in grösseren Mengen verbraucht und dadurch jener natürliche Appetit, jener kostbare Hunger erzeugt, über dessen Befriedigung man nicht im Unklaren sein kann, und welcher den Genuss der Speisen mit einem so feinen Arom, mit einer so lebensfrischen Empfindung würzt, dass alle Künsteleien der feinen Kochkunst auch nicht den allerentferntesten Vergleich damit aushalten, und es daher nicht Wunder nehmen kann, wenn der reiche Faulenzer den zum Frühstück sich anschickenden Holzhauer und Tagelöhner glücklich schätzt, und ihn ob des Hochgenusses, den ihm das Essen gewährt, so sehr beneidet.

Wenn der Appetit nach angestrenzter Thätigkeit sich gelegentlich wohl einmal etwas übernimmt, so hat diess unendlich weniger zu sagen, als bei sitzender Lebensweise, weil im erstern Falle der Ueberfluss an Blut doch gar bald durch die Bethätigung der Bewegungsorgane verbraucht wird, wogegen der körperlich Müssige nach einem reichlichem Mahle in seiner Vollblütigkeit zu ersticken fürchten muss, und von Aufblähung im Unterleibe, Wüsthheit im Kopfe etc. unsäglich zu leiden hat.

Der grosse Einfluss, den die Bethätigung der willkürlichen Bewegungsorgane auf die inneren Organe ausübt, erhellt aber auch aus ihrem innigen Zusammenhange und ihrer innigen Verwandtschaft; denn in beiden machen die Muskeln das bewegende

Element aus, und beide erhalten den Impuls zu ihrer Thätigkeit vom Gehirn aus durch die Nerven.

Dieser innige Zusammenhang tritt auch bei jeder willkürlichen Bewegung sofort zu Tage und äussert sich in den Lungen durch beschleunigtes Athmen, in dem Herzen durch vermehrten Pulsschlag, in den Verdauungsorganen durch verstärkten Appetit, in den Nieren durch vermehrte Absonderung von Urin etc. Es ist uns daher durch die Bewegungsorgane ein wesentliches Mittel an die Hand gegeben, diejenigen Organe, welche nicht unter dem directen Einflusse unseres Willens stehen, in erhöhte Thätigkeit zu versetzen, und hierdurch dieselben in ihren Functionen zu stärken.

Am Auffallendsten giebt sich diess an der Verdauung zu erkennen. Zu einer guten Verdauung gehört nicht nur die vollständige Assimilation der Speisen im Magen, sondern auch die Fortbewegung des dadurch bereiteten Speisebreies durch den Darmcanal, in welchem derselbe mit der Galle und dem pankreatischen Saft vermischt, einem chemischen Prozesse unterworfen wird.

Da nun der Darmcanal den Körper an Länge etwa 5—6 mal übertrifft, so ist leicht einzusehen, dass es zur Fortbewegung auf diesem langen Wege einer sehr thätigen Kraft bedarf. Diese wird aber ebenfalls durch in den Darmcanal eingewebte Muskeln bewirkt, deren sogenannte peristaltische Bewegung sich bei lebend geöffneten Thieren sehr leicht erkennen lässt.

Wenn nun aber diese Muskelfasern des Darmcanals erschlaffen und den Speisebrei nicht mit hinreichender Schnelligkeit weiter treiben können, so häuft sich der Ueberrest derselben zumal am Ende des Darmes an, und es entstehen die eben so lästigen als nachtheiligen Leibesverstopfungen, in welchen ein Heer von Krankheiten seinen Ursprung findet.

Hier ist wiederum die angestrengte Bethätigung des gesammten Bewegungsapparates das einzige Mittel, den Darmcanal in erhöhte Thätigkeit zu versetzen, umsomehr, als die Bauchdecke mit der Darmmuskularis in innigster Verbindung steht, jede Bewegung schon an und für sich die Eingeweide erschüttert, und so das

Uebel der Leibesverstopfung, welches zuletzt dem stärksten Abführmittel widersteht, im Grunde beseitigt; denn solchen Personen, denen anhaltende Muskelthätigkeit obliegt, ist jene Leibesverstopfung erwiesenermaassen eine ganz unbekannte Plage.

Ein Gleiches gilt aber auch noch von dem Herzen und den Lungen. Da die Muskeln bei jeder Bewegung sich zusammenziehen, kürzer und härter werden, so treiben sie hierdurch die in ihnen sich befindlichen Säfte, namentlich das Blut heraus. Beim Nachlassen der Anstrengung wird diess aber ein verstärktes Hineinströmen des Blutes, und somit eine günstige Rückwirkung auf den gesammten Blutumlauf und die Thätigkeit des Herzens und der Lungen haben.

Kommt jedoch eine solche Anregung der Blutcirculation, welche allein durch Muskelthätigkeit zu Stande gebracht werden kann, wenig oder gar nicht vor, so ist der Forttrieb des Blutes allein dem Herzen überlassen. Dasselbe reibt sich entweder in fieberhafter Thätigkeit auf, was insbesondere zu enormer Vergrösserung desselben Veranlassung giebt, oder es muss unter dem Einflusse zahlloser Conflictte in seiner Thätigkeit ermatten, und es müssen dadurch nicht nur verschiedene Herzkrankheiten erzeugt, sondern auch die Blutcirculation, das Grundbedingniss der Blutmischung, immer träger werden.

Die Lungen werden aber durch geringe Blutcirculation ebenfalls nur in geringe Thätigkeit versetzt; dieselben arbeiten gleichsam, da das Blut nur matt nach ihnen und in ihnen strömt, mit halber Kraft; sie werden nicht veranlasst sich gehörig aufzublähen und der sauerstoffreichen Luft in allen Theilen Zutritt zu geben, wovon die nächste Folge nicht nur die Erschlaffung der in die Luftwege eingewebten Muskelfasern, sondern auch die Erlahmung der den Brustkasten hebenden Muskeln ist.

Die Luftbläschen der Lungen verlieren daher ihre Elasticität, das Blut selbst wird nicht mit dem nöthigen Sauerstoff erfüllt und von dem auszuscheidenden Kohlenstoff befreit. Hierdurch entstehen aber nicht nur schlimme Lungenkrankheiten, Athemnoth, Blut-

husten, Lungenentzündungen und die Lungenschwindsucht, sondern das Blut nimmt auch, in seinem Läuterungsprozess gehindert, einen vorwaltend venösen und anämischen Charakter an, welches einestheils zu krankhafter Fettbildung Veranlassung giebt, allemal aber nur gar zu bald das Fortbestehen sämtlicher Organe untergräbt, während wir in der angestregten Muskelthätigkeit ein Hauptmittel besitzen, uns vor allen diesen Leiden zu schützen, und dafern solche schon vorhanden, dieselben zu beseitigen.

Noch hätten wir eines Organes, des **Gehirnes**, zu gedenken, und den Einfluss geregelter Bewegungen auf dasselbe zu erörtern.

Da, wie schon erwähnt, die Nerven diesem Organe entspringen, so kann eine öftere und wiederholte Bethätigung der Ersteren, wie es bei jeder Bewegung der Fall ist, ohne günstige Rückwirkung auf das Gehirn nicht ausbleiben. Das Gehirn wird durch die von ihm ausgehende Bethätigung der Bewegungsorgane selbst auch erregt und bethätigt, wovon die nächste Folge nicht nur eine bessere Ernährung der Gehirnssubstanz, und zwar mit gutem und reinem Blute sein wird, sondern es wird hierdurch auch eine grössere Gedeihenheit bezüglich der ihm zustehenden Functionen in allen Organen erlangen.

Durch die, durch willkürliche Bewegung hervorgerufene, erhöhte Thätigkeit aller Organe bekommt das Gehirn gleichsam alle Fäden, mittels deren es den künstlichen Bewegungs- und Lebensapparat zu dirigiren und zu leiten hat, in die Hände, und erlangt somit nicht nur eine grössere Gedeihenheit und Ausdauer für die körperlichen Thätigkeiten, sowie für die fortgesetzte Thätigkeit aller innern Organe, sondern auch für die geistige Sphäre, welche sich insbesondere im Gefühl und in der Denkkraft kund giebt.

Denn da mit jeder willkürlichen Bewegung durch die Nerven eine Fortleitung der Nervenkraft aus dem Gehirn stattfindet, beruhigt diese Ableitung dasselbe auf eine eigenthümliche und angenehme Weise. Der Mensch fühlt sich daher nach angestregneter Muskelthätigkeit frei und erleichtert, das Gehirn wird gleichsam

Fig. 1.



Fig. 2.

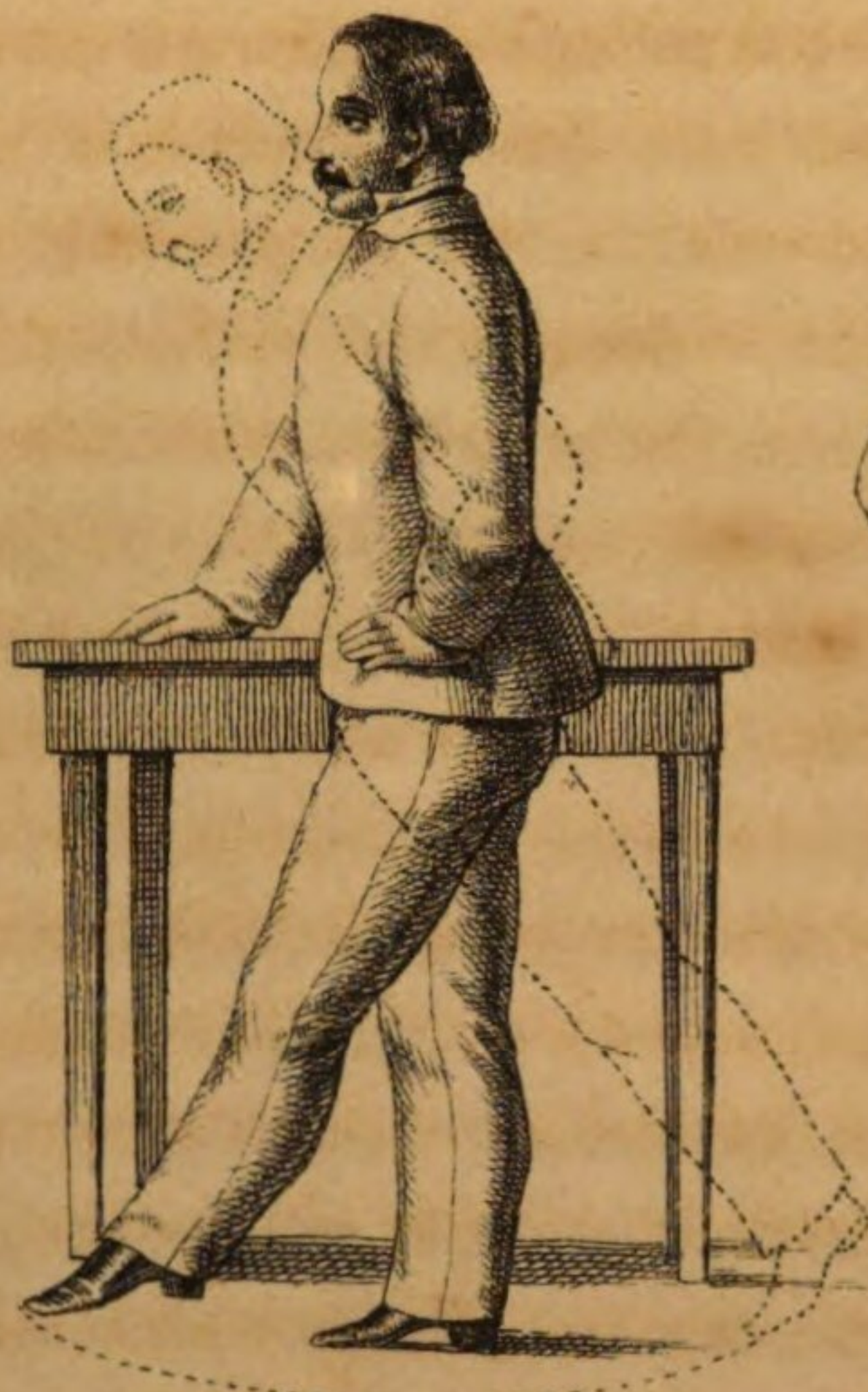


Fig. 3.



Fig. 4.

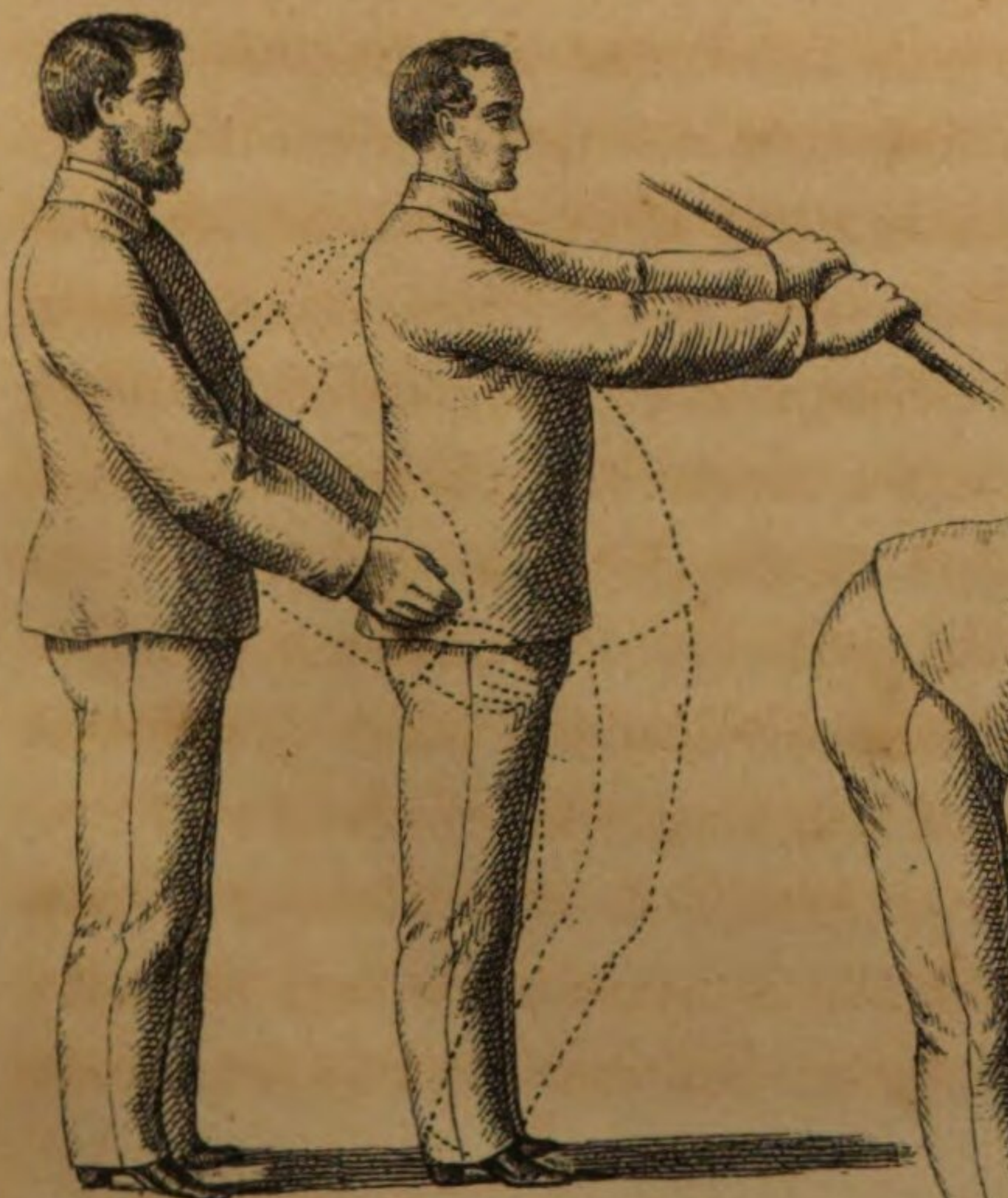
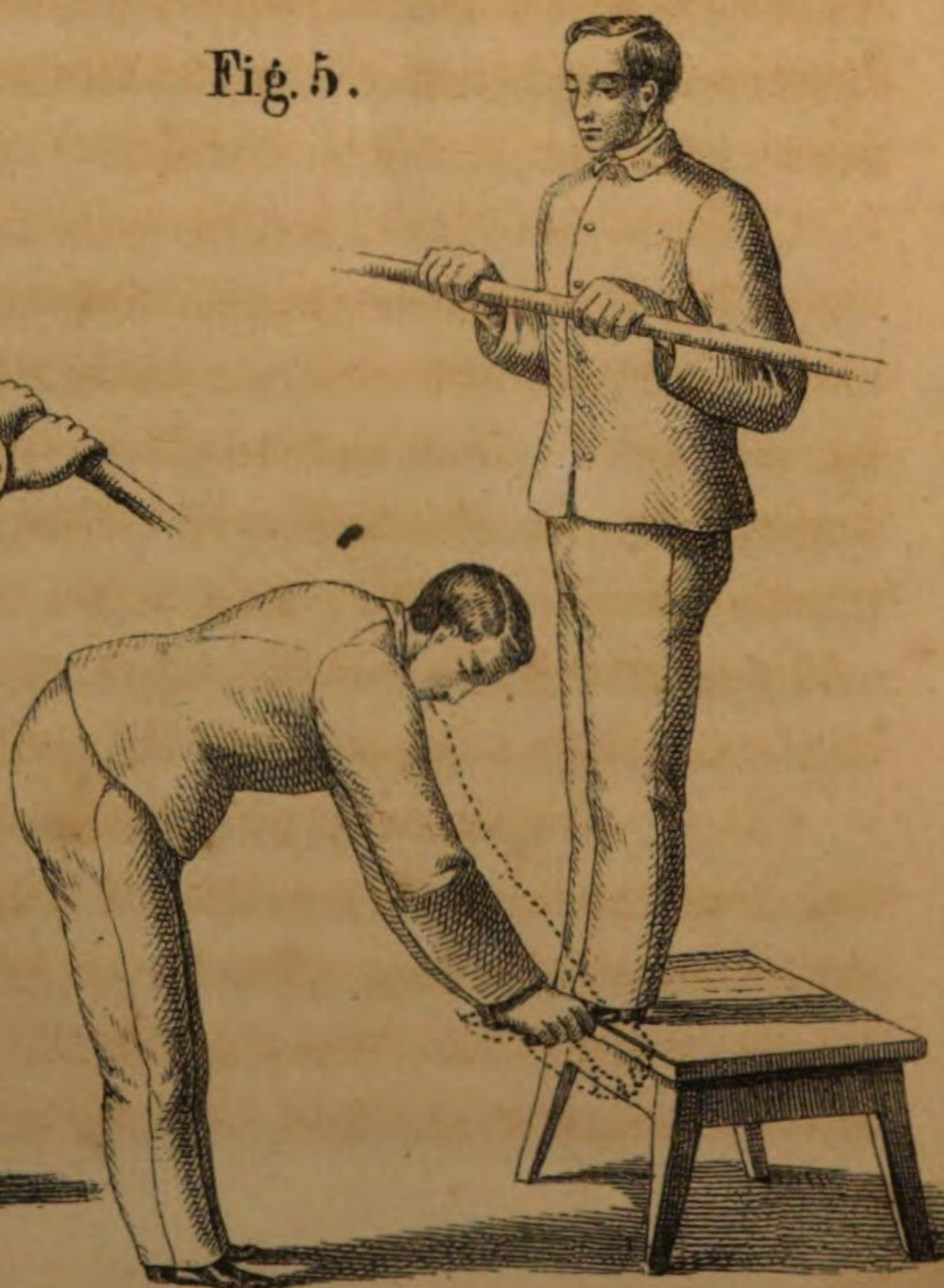


Fig. 5.



entlastet, denn das Nervenfluidum ist von ihm weg und nach Aus-
sen abgeleitet, und durchströmt unter dem Gefühle des Wohlbe-
hagens den ganzen Körper.

Alle die trüben Bilder, welche das Leben oft mit sich führt,
und welche nur gar zu gern im Gehirn sich anhäufen und die Denk-
kraft des Menschen bedrücken, entweichen so, und lösen sich in
einem ruhigen und erquickenden Schlafe auf, der wohl den neu
erwachenden Morgen für Den, der viel Bewegung hat, zuweilen
etwas zu früh, doch immer neu belebt, gestärkt und gekräftigt
wieder erscheinen lässt, während das Leben eines unthätigen und
muskelschwachen Menschen sich gleichsam in seinem unruhigen,
von Traumbildern gestörten Schlafe widerspiegelt, der körperlich
Müßige aber sich nur schwer dem Schlafe, der ihn mehr ermattete
als stärkte, zu entreissen vermag.

Wie mit der Ableitung des Nervenfluidums vom Gehirn
durch angestrengte Thätigkeit des Bewegungsapparates, so ist es
auch mit der Ableitung des Blutes von demselben der Fall. Be-
denkt man, dass die mit geistiger Arbeit Beschäftigten schon an
und für sich hierdurch von körperlichen Uebungen, und somit von
Ableitung des Blutes nach den willkürlichen Bewegungsorganen ab-
gehalten werden, andererseits aber durch das Denken viel Blut im
Gehirn verbraucht und hierdurch nach demselben gezogen wird, so
ist leicht einzusehen, wie bald bei geringer Muskelthätigkeit eine
Blutüberfüllung im Gehirn statthaben kann.

Eine solche, obendrein noch mit schlechtem, ungeläuterten
Blute, muss aber den allergefährlichsten Einfluss nicht nur auf das
Gehirn selbst, sondern auch auf den Gesamtorganismus her-
vorrufen. Abgesehen von Eingenommenheit des Kopfes und be-
schwerter Denkkraft, erscheinen hier die vielleicht schon als Reflexe
der Blutüberfüllung im Unterleibe aufgetretenen bösen Dämonen
der Hypochondrie, welche gleichsam das ungeläuterte, unreine
Blut in den zarten Gehirnanorganen in den grässlichsten Bildern wie-
derspiegelt.

Der Hypochonder wird gleichsam durch den Druck des

Blutes und durch das angehäuften Nervenfluidum im Gehirn zu einer fortwährenden Beschäftigung mit seinem physischen Menschen und dem eigenen Ich gezwungen; das stauende Blut und die überreizten Nerven kündigen ihm nicht nur alle die, möglicher Weise aus diesen abnormen Zuständen entspringenden Krankheiten an, sondern lassen ihm dieselben auch schon in allen Organen in der vollsten Ausbildung erblicken.

Von einem Gegenstande zum andern schweifend, jagt hier ein Gedanke den andern unklar an seiner Seele vorüber, so dass er bald kraftvoll, bald schwach, bald gesund, bald krank zu sein glaubt, und sich im immerwährenden Kampfe zwischen Lebenshoffnung und Todesfurcht rastlos abquält, so dass er mit sich selbst zerfallend, einen Anhalt nach dem andern und endlich auch das Selbstbewusstsein verlierend, in wirkliche Gehirn- und Geisteskrankheiten verfällt, wenn derselbe es nicht vorzieht, wie es ja in unseren Tagen so gern und so häufig geschieht, seinen, weil unausgebildet gebliebenen, darum ihm lästig gewordenen Körper in einem unbeachten Augenblicke absichtlich und mit Vorsatz zu vernichten.

Allen diesen, einer vernachlässigten Körper- und Muskelübung entspringenden Nachtheilen und schlimmen Folgen beugt eine methodische und allseitige Bethätigung der Bewegungsorgane auf die entschiedenste und sicherste Weise vor. Während das Gehirn und mit ihm das Lebensbewusstsein eines unthätigen und daher muskelschwachen Menschen gleichsam Tag und Nacht umnebelt bleibt, gelangt Derjenige, der sich fleissig in Körperübungen ergeht, mit der Herrschaft über die unter seinem Willen stehenden Organe auch zu einer gewissen Herrschaft über sich selbst, zu einer gewissen geistigen Ruhe, welche ihn in den Stand setzt, seinen Körper nicht nur während der Bewegungen, sondern auch während seiner Handlungen als etwas Fremdes zu betrachten und zu beurtheilen.

Durch die öftere Willensbethätigung des Gehirns werden alle Bewegungsorgane nicht nur ihm untergebene Diener, sondern er wird sich auch deren Kraft und Unterwürfigkeit bewusst, und die-

ses Bewusstsein ist es, welches den Menschen vom Feiglinge zum Manne erhebt; dieses Bewusstsein ist es, welches die gymnasticirenden Griechen zu allem Schönen und Edlen begeisterte; dieses Bewusstsein ist es, welches uns nicht vor Gefahren zurückschrecken lässt, sondern uns die Geistesgegenwart verleiht, mit welcher wir im Augenblicke die Gefahr überschauen, und stets mit Ueberlegung zu thun und zu handeln vermögen; dieses Bewusstsein ist es, welches uns zu der wahren und ächten Herrschaft über uns selbst gelangen lässt, die sich in einem offenen, biedern und festen Charakter ausspricht, welche uns zu jenem Selbstbewusstsein verhilft, dem der Muth und mit ihm alle Energie und Thatkraft entspringt und dem jenes Lebensgefühl entkeimt, welches dem Menschen im Vollgefühl seines Wohlsens und seiner Kraft alle Sorgen und Unannehmlichkeiten, die das Leben mit sich führt, nicht ängstlich bekritteln lässt, welches uns zu jedem Unternehmen, und legte uns dasselbe auch noch so viele Beschwerden und Lasten auf, fähig macht, welches uns zu jener Opferfreudigkeit für unsere Mitmenschen verhilft, die uns zwar zuweilen unser eigenes Ich vergessen, uns das Leben selbst aber lieb gewinnen lässt, und es zu einem hohen und theuren Gute macht.

Ueberblicken wir, lieber Freund und Leser, noch einmal im Geiste die eben erörterten Einflüsse einer geregelten Muskelthätigkeit auf das regelmässige Vonstattengehen sämmtlicher Functionen unseres Organismus, überschauen wir die Nachtheile, die eine vernachlässigte Bethätigung des Muskelsystems nach sich zieht, bedenken wir, dass durch die Lebensweise unserer Tage, durch die Civilisation des Menschengeschlechts, durch die Ansprüche an die geistige Ausbildung, durch die verschiedenen Berufsarten etc. das Naturleben unserer Vorältern und mit ihm die freie Körperübung in den Hintergrund gedrängt, ja in vieler Beziehung zur Unmöglichkeit geworden, dass wegen mangelnder Körperbewegung

die physische Ausbildung des Menschengeschlechts von Generation zu Generation mehr und mehr zurückgehen musste, und dass jene zur Tagesordnung gewordene Schwäche und Hinfälligkeit, jenes Siechthum, jene Unzahl früher ganz unbekannter Krankheiten wohlnachweislich nur die unausbleiblichen Folgen einer durch die Zeit herbeigeführten vernachlässigten Bethätigung der willkürlichen Bewegungsorgane sind: so gelangen wir zu dem untrüglichen Resultate — und wahrlich nur Bosheit und Missgunst können Dem widersprechen — dass wir eben in der systematischen und methodischen Bethätigung der Bewegungsorgane, wie eine solche eben die **Heilgymnastik** in Anwendung bringt, das natürliche und wesentliche Mittel besitzen, um uns nicht allein vor allen jenen einer vernachlässigten Muskelbethätigung entspringenden Nachtheilen zu schützen, sondern denselben, wo solche bereits vorhanden, auch wirksam zu begegnen, sowie anderweite Stockungen und Störungen in der Lebensthätigkeit zu beseitigen und somit Krankheiten zu heilen.

Alle andern Heilmittel, welchen Namen sie auch immer führen mögen, sind daher doch immer nur als palliative und künstliche zu bezeichnen; denn wenn arzneiliche Stoffe, Abführmittel etc. wohl auch schlechte und naturwidrige Stoffe aus einzelnen Theilen des Körpers zu entfernen vermögen, wenn künstliche Reizmittel, Moxen etc., wohl auch einzelne Organe zu erhöhter Thätigkeit anregen können, wenn durch Aderlässe etc. wohl auch eine Befreiung von Blutüberfüllung in einzelnen Theilen des Körpers zu Stande gebracht werden kann: so thun doch alle diese Mittel der ursprünglichen und natürlichen Kraft der Organe immer einigen Abbruch, indem sie dieselben schwächen und oft viel schlimmere Krankheiten herbeiführen, als sie momentan zu beseitigen vermochten, so sind doch alle diese Mittel als gewaltsame Eingriffe in die Natur zu bezeichnen, welche die ursprüngliche Lebenskraft endlich untergraben, so dass es dem Organismus unmöglich wird, je wieder in allen seinen Functionen zur vollständigen Norm zu gelangen.

Wie ganz anders verhält es sich dagegen mit der **Heilgymnastik**, welche die leidenden Organe durch ihre eigene Energie zur selbstständigen Thätigkeit anzuregen und zur Norm zurückzuführen, und den Organen gerade Das, was ihnen zur Beseitigung von Stockungen vor Allem nothwendig ist, nämlich die natürliche Anregung, Stärkung und Kräftigung zu bieten vermag, und welche ihre Aufgabe insofern vollständig erfüllt, als sie eine radicale, d. h. nachhaltige und wirkliche Heilung anregt, einleitet und zu Stande bringt.

Die Natur weist uns ja auch so sichtlich auf dieses Heilverfahren hin! Sind wir verstimmt und missmuthig, so zieht es uns hinaus, hinaus in die frische Luft, hinaus in Gottes freie Natur, und neu gestärkt und belebt kehren wir nach einer Bewegung, einem Spaziergange durch Feld und Flur zu unserer Arbeit zurück; das Kind sehnt sich hinaus in den Garten, in den Hof oder in die zunächst gelegene grössere Stube, um sich daselbst zu tummeln und zu bewegen; der Schläfer, der längere Zeit in ein und derselben Lage verweilte, muss sich beim Erwachen recken und dehnen; der stillsitzende Denker wird, oft ohne sich dessen bewusst zu sein, durch die Natur veranlasst, von seinem Stuhle aufzustehen und sich durch Auf- und Abgehen im Zimmer Bewegung zu verschaffen; das angeschlossene Hausthier verkümmert oder erstickt in seinem Fett; der zur Unthätigkeit Verdamnte verwelkt und versiecht, gleichwie selbst das Wasser verdirbt und fault, sobald man ihm die Bewegung raubt, und warum ist das Wandern eine Lust, das Tanzen ein Vergnügen?

Ja was ist ein Fieberzustand Anderes, als eine wohlthätig durch die Natur erzeugte, erhöhte Erregung und Thätigkeit der Organe, wodurch der Blutkreislauf und die Herzthätigkeit befördert, das Blut in die Absonderungsorgane hineingetrieben, und so die Ausscheidung von Schweiss durch die Haut, des Urins durch die Nieren etc. begünstigt und beschleunigt, und so der Krankheitsstoff beseitigt wird!

Giebt uns ferner nicht die Natur bei solchen Krankheitszu-

ständen, in welchen die Organe den Krankheitsstoff nicht auszuscheiden vermögen, wie es bei chronischen Krankheiten der Fall ist, mit starkem Arme den Fingerzeig, ihrem Beispiele in gesunden Tagen zu folgen, und durch Erregung und Bethätigung der Organe diese selbst in erhöhte Thätigkeit zu versetzen, und so gleichsam einen dem Fieberzustande ganz ähnlichen Zustand zu erzeugen? Und ich frage: Giebt es wohl hierzu ein geeigneteres, natürlicheres Mittel, als Bethätigung der willkürlichen Bewegungsorgane? Antwort: Nein und tausendmal nein!

Diess erkannten auch schon ältere Aerzte, und wenn Tissot sagt: „Die Bewegung kann oft an die Stelle der Arzneien gesetzt werden, alle nur möglichen Arzneien hingegen vermögen nie die Stelle der Bewegungen zu vertreten“; wenn Fuller, nachdem er die Einwirkungen willkürlicher Bewegungen auf unsern Organismus erörtert, ausruft: „Welche Verehrung, welche ausgezeichnete Hochachtung würde die Menschheit einem innern Heilmittel zollen, durch welches jene wunderbaren Wirkungen zu erzielen wären“! — so kann man wohl hieraus entnehmen, auf welch' falschem Wege in unsern Tagen von so Vielen Heilung und Kräftigung gesucht wird; so hat man wohl Veranlassung, jene zärtliche Mutter zu bedauern, welche in ihr schwaches und entnervtes Kind ein Tränkchen nach dem andern füllt, anstatt das wahre Lebenselixir „Bewegung“ in Anwendung zu bringen, oder ihm dieselbe wenigstens nach eigenem Antriebe zu gewähren; so kann man wohl mit Recht dem Arzte und jenem Kranken, der da sein Heil in der Apotheke sucht, die Worte des Dichters zurufen:

„Willst du ewig weiter schweifen, sieh' das Gute liegt
so nah“! —

Nun, verehrter Freund und Leser! ich hoffe durch Gesagtes das gymnastische Heilverfahren in aller Kürze begründet, Sie von der heilkräftigen Wirkung dieser naturgemässen und einfachen Kurmethode überzeugt zu haben und gehe nun über zur näheren Betrachtung der

Mittel, deren sich die Heilgymnastik bedient.

Während sich die Allöopathie und Homöopathie insbesondere pharmaceutischer Mittel bedienen, während in der Hydrotherapie und bei Bade- und Trinkcuren das Wasser in verschiedenster Weise seine Anwendung findet, sind es in der Kinesitherapie oder Heilgymnastik eben Bewegungen, welche das Heilagens abgeben, und welche, je nach Art des vorliegenden Leidens, in den mannichfachsten Formen in Anwendung gebracht werden.

Wie bekannt, hat man von jeher in verschiedenen Krankheitszuständen viel Bewegung, als: Spaziergehen, Reiten, Bergesteigen, Gartenarbeit, Holzmachen etc. anempfohlen. Alle diese Bewegungen haben gewiss auch einen grossen Werth als diätetisches Mittel zur Erhaltung der gesunden und normalen Functionen, sie sind gewiss auch sehr schätzenswerth beim Gebrauche anderer Heilmittel, z. B. bei Trink- und Badecuren, ja sie können vielleicht auch öfters ausreichen, beginnende Störungen und solche leichteren Grades zu heilen; allein sie sind unzureichend in solchen Fällen, wo es sich um Heilung eingewurzelter Störungen handelt, wo es darauf ankommt, bestimmte Organe zu erhöhter Thätigkeit anzuregen, wo es der Krankheitszustand erheischt, das Blut von bestimmten Theilen ab- und nach bestimmten Theilen hinzuleiten, wo es ferner nothwendig wird, ganz specielle Muskelgruppen zu stärken etc.

Dass aber solche Krankheitsfälle trotz jener gemeinhin üblichen Bewegungen, selbst wenn sie bis zum Excess getrieben werden, doch fortbestehen können, dass z. E. das Holzmachen bei Brustkranken, das Reiten bei Hämorrhoidariern etc. mehr Schaden als Nutzen bringen kann: diese Erfahrung zu machen haben wir ja täglich Gelegenheit.

Solche Uebel bedürfen einer systematischen, den vorliegenden pathologischen Verhältnissen entsprechend angeordneten Bethätigung des Bewegungsapparates, d. h. einer methodischen Behandlung mittels Bewegungen, oder mit anderen Worten, der Heilgymnastik.

Um diess zu vermögen und unter jedem Verhältniss wirksam eingreifen zu können, bedient sich die Heilgymnastik verschiedener Bewegungsformen, und unterscheidet insbesondere zwei Hauptgruppen, und zwar einmal solche Bewegungen, bei denen der Wille des Patienten betheiligt ist: **gewollte oder willkürliche**; sodann aber solche, bei denen der Wille des Patienten nicht betheiligt ist: **nicht gewollte, unwillkürliche Bewegungen**.

Die **willkürlichen Bewegungen** können jedoch wiederum zweierlei Art sein, und zwar solche Bewegungen, welche selbstständig durch Willensimpuls vom Patienten erzeugt werden: „**active Bewegungen**“ — oder auch solche, welche neben dem Willensimpuls des Patienten noch durch eine zweite **Bewegungsursache** bedingt werden: „**duplicirte Bewegungen**“; dagegen zerfallen die unwillkürlichen Bewegungen ebenfalls in zwei Unterarten, und zwar in solche Bewegungen, bei denen die bezüglichen **Muskeln** des Patienten in **Contraction** versetzt werden: „**halbpassive**“, und in solche, bei denen gar keine **Muskelcontractionen** stattfinden: „**ganz passive**.“

Zum besseren Verständniss diene Folgendes:

Die **activen Bewegungen** sind die gewöhnlichen Bewegungen unseres Körpers, wie wir sie beim Gehen, Laufen,

Fig. 6.

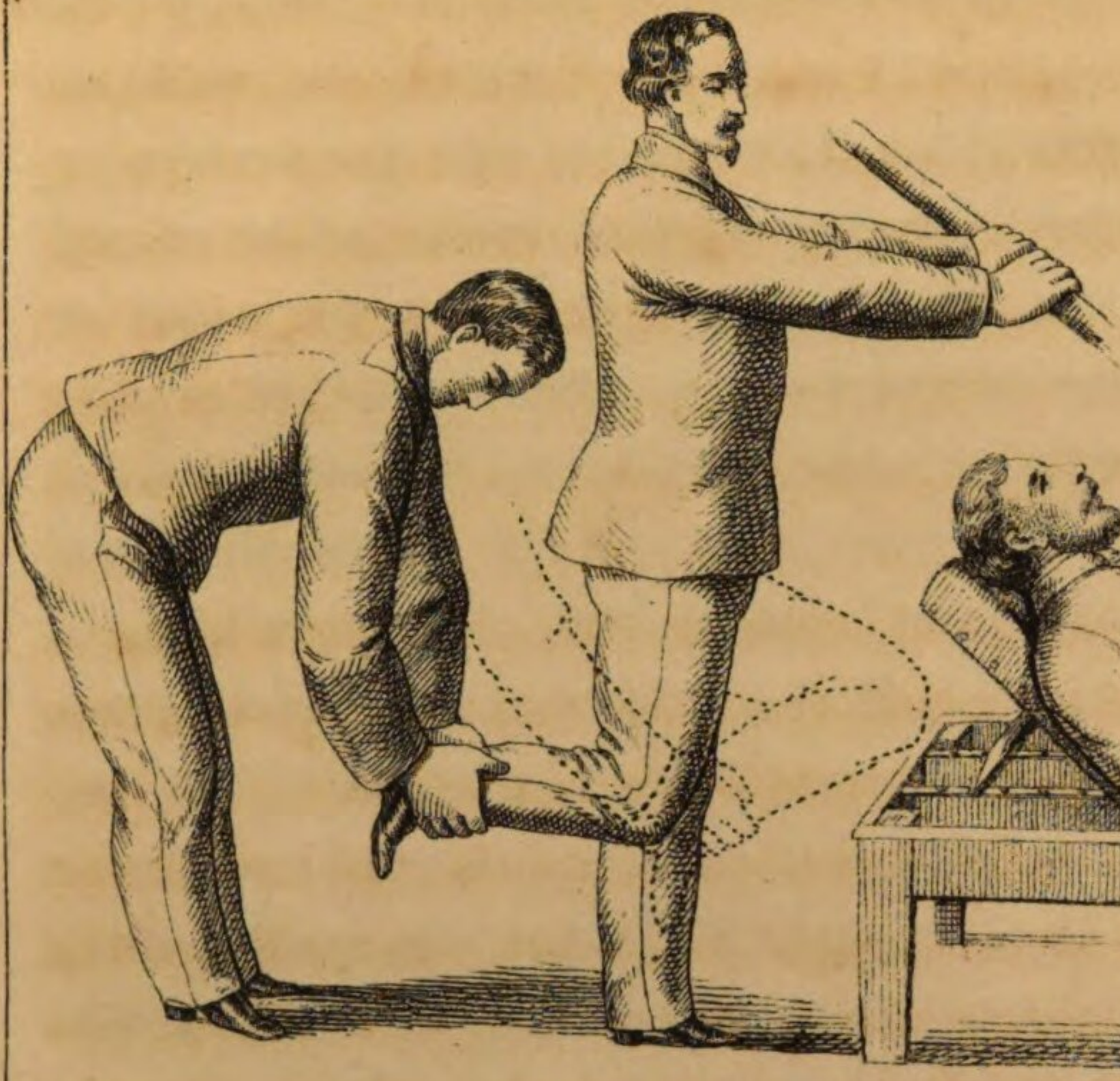


Fig. 7.

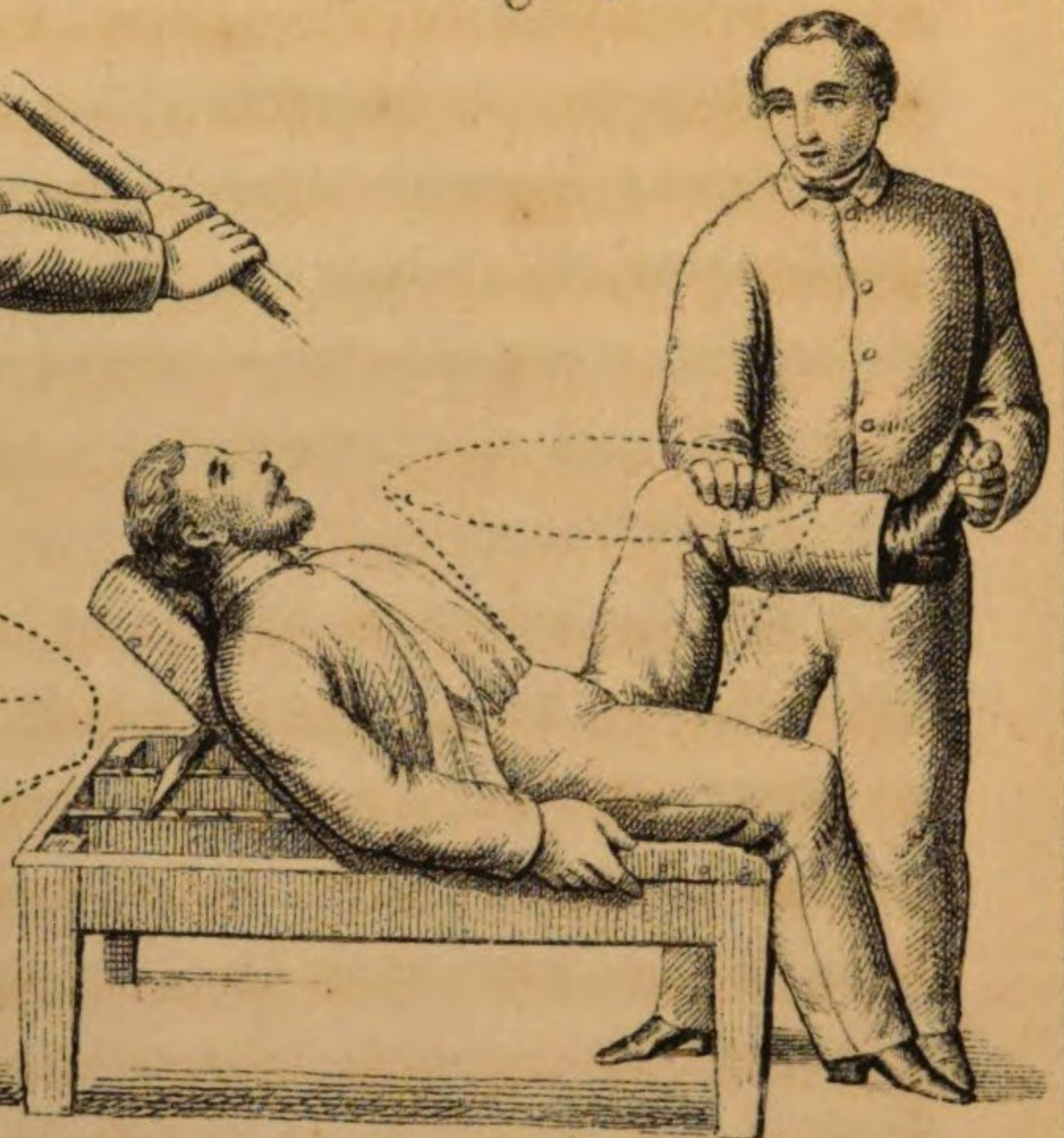


Fig. 8.

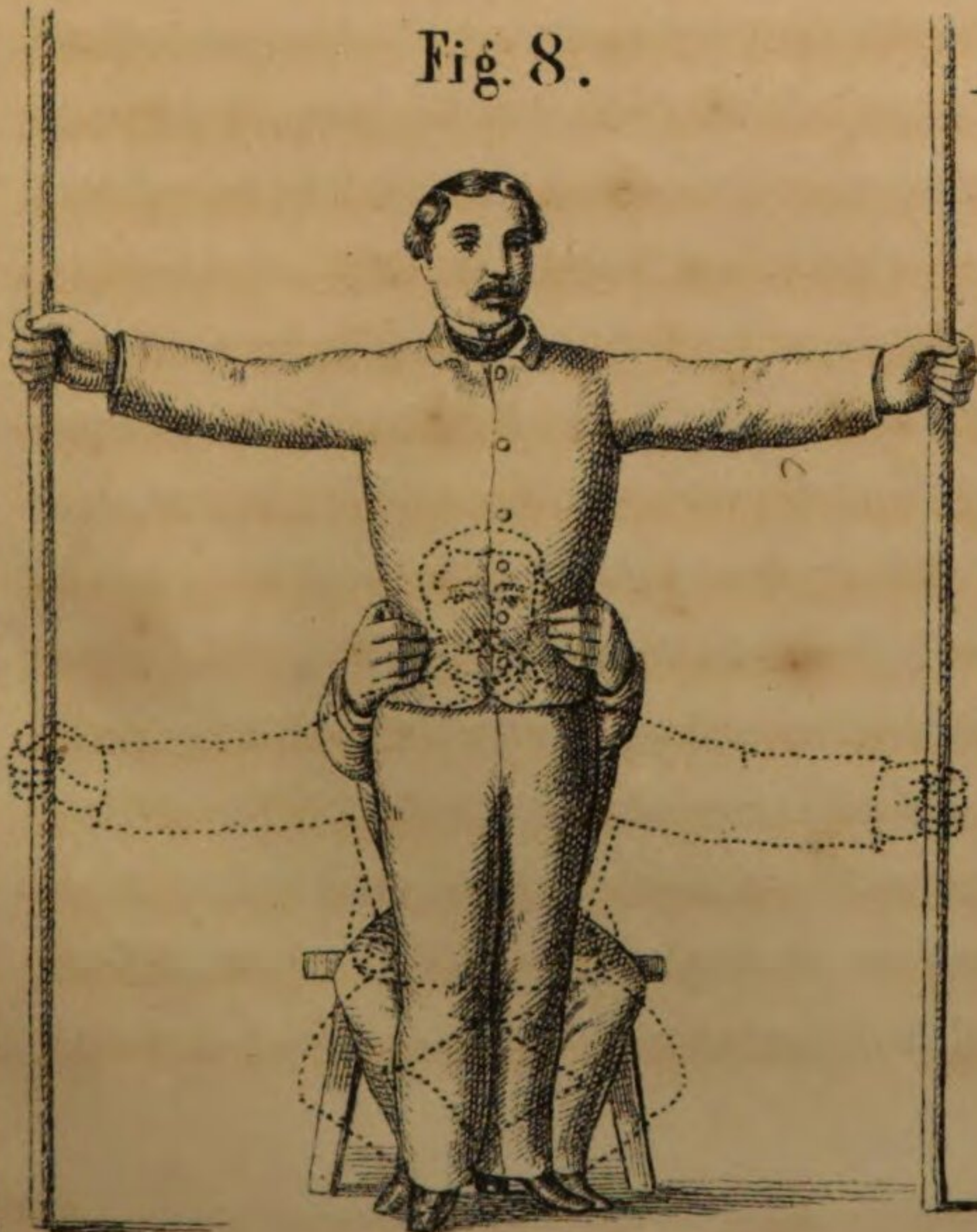
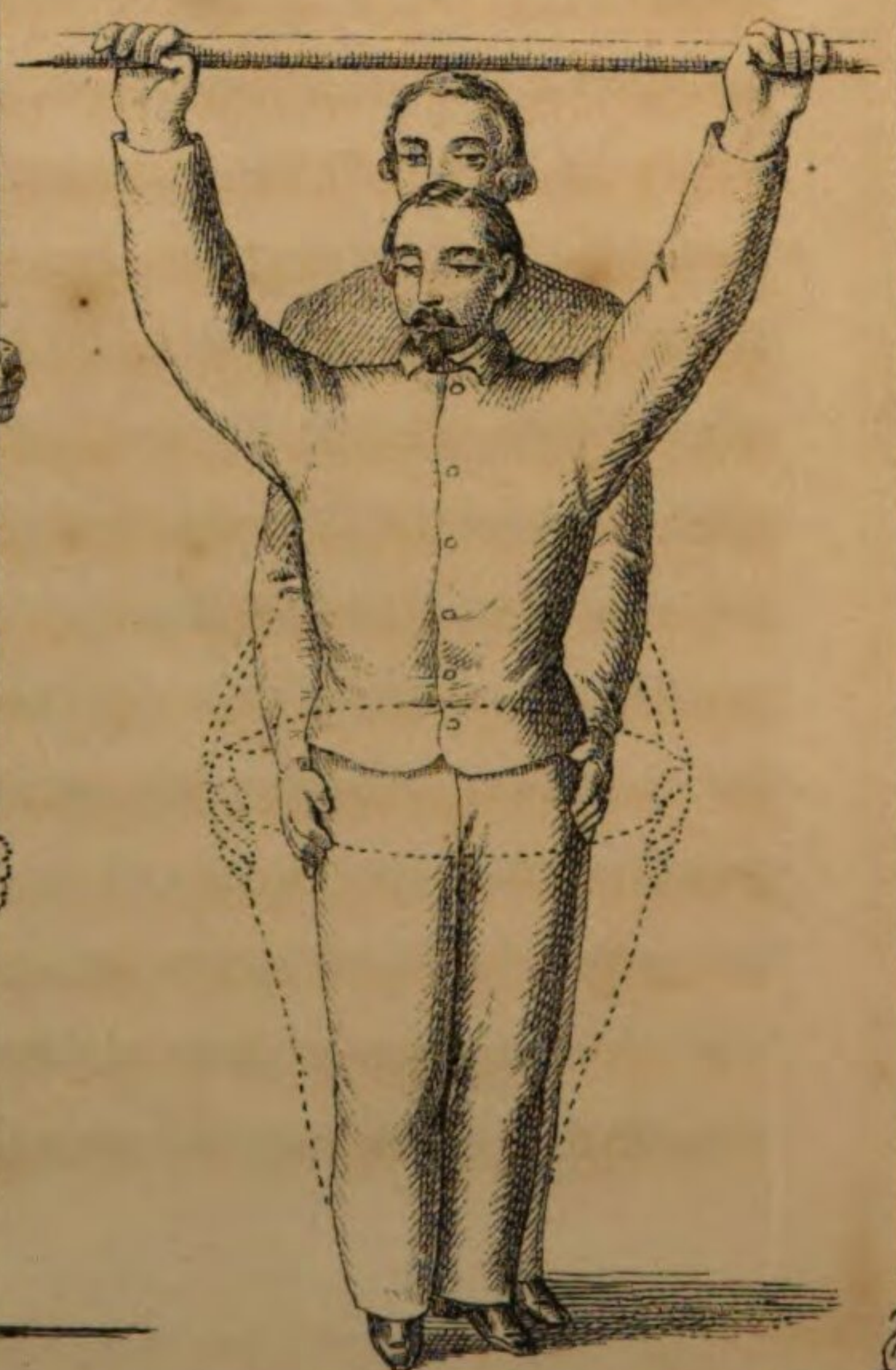
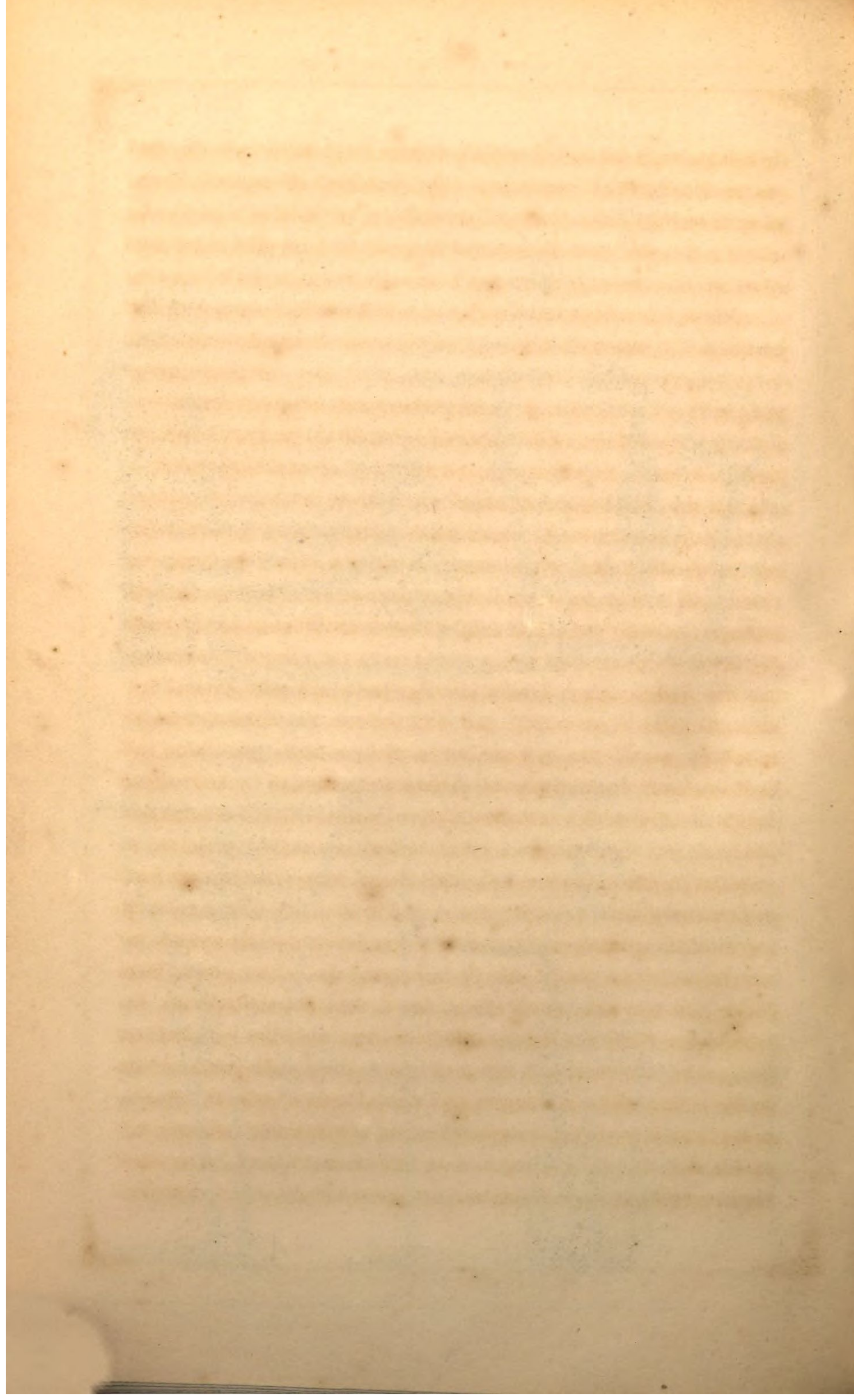


Fig. 9.





Springen, bei jeder Arbeit und Thätigkeit durch unseren Willen und unsere Muskeln hervorbringen. Es sind dies diejenigen Bewegungen, welche Jeder stets und überall ausführen kann, und welche insbesondere bei dem Turnen Gesunder in Anwendung gezogen werden.

Wenn ich also selbstständig meinen Arm hebe, meinen Oberkörper drehe, meine Kniee beuge, oder meine Beine schwenke etc., so führe ich **active** Bewegungen aus, gleichviel, ob diese Bewegungen als Freiübungen, d. h. ohne Apparate, oder mit Apparaten, Hanteln, Gewichten, Stäben etc., oder auch an Apparaten, an Reck, Barren, Leiter etc. vorgenommen und ausgeführt werden.

In der Heilgymnastik werden diese Bewegungen jedoch nicht deshalb ausgeführt, um sie immer kunstgerechter, in schnellerer Aufeinanderfolge, graziöser etc. ausführen zu lernen, kurz, um Fertigkeit in der Ausführung der verschiedenen Bewegungen zu erlangen, sondern lediglich, um durch ihre Ausführung bestimmte **Heilzwecke** zu erreichen.

Es fallen daher in der Heilgymnastik alle jene Turnübungen, welche als Kraft- und Muthproben, als Wellen und Umschwünge, als Wettkämpfe etc. zu bezeichnen sind, ganz weg, und es werden oft die einfachsten activen Bewegungen in besonderer Auswahl und nach genau bestimmtem Maasse, dem Zustande und der Kraft des Patienten genau angemessen, verordnet.

Da es nun erwiesen ist, dass durch verschiedene und fortgesetzte einseitige Stellungen und Haltungen des Körpers, z. B. durch das Krummsitzen beim Schreiben, so oft Brust- und Unterleibsbeschwerden, durch das Schiefsitzen am Stickrahmen, beim Nähen, Häkeln etc., sowie durch das Stehen auf einem Beine etc. verschiedene Deformitäten, als: hohe Hüften, abstehende Schultern, Rückgratsverkrümmungen etc. sich bilden, dass andererseits schon durch verschiedene Stellungen Leiden gelindert werden können, z. B. Brustkrankheiten durch eine mehr sitzende, Schwindelanfälle und Blutandrang nach dem Gehirn durch eine mehr aufrechte Stellung, Schlaflosigkeit durch das Liegen auf einer andern

Seite etc., hat die Heilgymnastik nicht unterlassen, den verschiedenen Stellungen gleichzeitig ganz besondere Aufmerksamkeit zu schenken, dieselben in ihr Material mit aufzunehmen und mancherfach auszubilden; denn da insbesondere Deformitäten durch einseitige Stellungen hervorgerufen werden können, wird es möglich sein, denselben durch entgegengesetzte Haltungen wirksam entgegen zu arbeiten. Ein Gleiches gilt auch von den Athembewegungen.

Betrachtet man solche Personen, welche Tag für Tag eine sitzende Lebensweise führen, Gelehrte, Schreiber, Näherinnen etc., so findet man, dass diese ganz unvollkommen athmen und bei Weitem den Brustkasten nicht genug heben und alle Theile der Lungen der äusseren Luft zugänglich machen. Es verlieren daher die Luftbläschen in den Theilen der Lungen, welche nicht durch die Einwirkung der äusseren Luft aufgeblasen werden, ihre Elasticität, fallen zusammen, verwachsen förmlich mit ihren Wänden, woraus die mannichfachsten Krankheiten entstehen müssen.

Denn da das Blut, welches nach den Lungen dringt, um mit Sauerstoff erfüllt zu werden und von Neuem nach allen Theilen hin Leben zu schaffen, nur unvollkommen mit diesem gesättigt werden kann, so entsteht ein schlecht gemischtes, unreines Blut. Kommt nun eine Aufregung irgend welcher Art, welche das Blut zu schnellerem Pulsiren in den Adern zwingt, noch dazu, so dass das Blut nur einigermaßen stark nach den Lungen dringt, so kann der kleine gute Theil derselben es nicht fassen, feine Blutäderchen auf den zusammengefallenen Zellen springen, es entstehen Blutungen und Eiterungen in den Lungen, und die Schwindsucht reisst uns mit unerbittlicher Gewalt hinab in das Grab, das wir uns selbst bereitet, da wir durch wiederholtes „Tiefathmen“ uns davor schützen konnten.

Die Heilgymnastik hat daher auch diese active Thätigkeit der Brustmuskeln und der in die Lungen eingewebten Muskelfasern in Betracht gezogen und aufgenommen, um es in ihrem Bereiche methodisch zu betreiben, und in den aus Vernachlässigung dieser

Thätigkeit entstandenen Krankheitszuständen, mit denen ein sehr grosser Theil des gegenwärtig lebenden Geschlechts behaftet ist, als Heilmittel in Anwendung zu ziehen.

Wie die Stellungen, so sind auch die verschiedenen Athembewegungen in der Heilgymnastik mannfach ausgebildet; da ich jedoch bei Behandlung der verschiedenen Krankheiten und Angabe der für solche insbesondere zu empfehlenden Bewegungen speciell hierauf zurückzukommen gedenke, breche ich hier ab und gehe zur näheren Betrachtung der zweiten Bewegungsgruppe, der **duplicirten** Bewegungen über, bemerkend, dass die **activen** Bewegungen immer das Hauptmaterial der gymnastischen Heilmethode sind und bleiben werden.

Die **duplicirten** Bewegungen, welche neben dem Willensimpuls des Patienten noch durch eine zweite Bewegungsursache bedingt werden, unterscheiden sich von den activen Bewegungen dadurch, dass sie nicht selbstständig durch den Willensimpuls des Patienten erzeugt werden, sondern zu ihrer Ausführung eine zweite Person, welche man in der Heilgymnastik mit dem Namen „Gehülfe“ oder „Gymnast“ belegt, hinzuzuziehen ist.

Diese zweite Person, der Gehülfe, kann in zweierlei Weise auf die Bewegungen des Patienten einwirken, einmal unterstützend — die Bewegung wird dann mit dem Namen „Unterstützungsbewegung“ bezeichnet — oder widerstrebend, entgegengestehend, welche Bewegung man dann „Widerstandsbewegung“ nennt.

Bei den Unterstützungsbewegungen wirken Subject und Object, oder hier Patient und Gehülfe nach einer und derselben Richtung; sie finden überall da ihre Anwendung, wo die Contractionskraft der Muskeln des Patienten nicht in dem Maasse vorhanden ist, als dass derselbe selbstständig die vorgeschriebene Stellung einzunehmen und beizubehalten, oder bestimmte Bewegungen auszuführen vermöchte, und daher durch eine zweite Person, wie es z. B. bei Lähmungen und Schwächezuständen nothwendig werden kann, unterstützt werden muss.

Denken wir uns, ein Bettlägeriger sollte zur Bethätigung des Unterleibes Heilgymnastik treiben, er sei jedoch zu schwach, als dass er selbstständig den Oberkörper aufzurichten und so die Bauchmuskeln in Contraction zu versetzen vermöchte, so wird der „Gehülfe“ den Patienten dadurch unterstützen, dass er seine flache Hand an dessen Rücken legt und dem Patienten, während derselbe fortgesetzt die Bewegung auszuführen sich bestrebt, dieselbe mit ausführen hilft.

Oder ein Gelähmter vermöchte nicht seine Arme nach oben zu bewegen, so wird der Gehülfe die Arme des Patienten erfassen, und während der Letztere fortgesetzt sich bestrebt, die Arme nach oben zu führen, wird ihn der Gehülfe dadurch unterstützen, dass er ihm bei der Armaufwärtsführung behülflich ist.

Bei der andern Art der duplicirten Bewegungen, bei den „Widerstands-Bewegungen“, stehen sich die Kräfte des Patienten und des Gehülfen, wie erwähnt, entgegen; sie wirken nicht nach einer, sondern nach entgegengesetzter Richtung. Soll eine Widerstands-Bewegung ausgeführt werden, so wird der Gehülfe seine Hände an das zu bewegendes Glied des Patienten anlegen, und der Bewegung desselben entgegenwirken; diess jedoch in der Weise, dass die Bewegkraft des Patienten die Widerstandskraft des Gehülfen mit nicht übermässiger Kraftanstrengung zu überwinden vermag.

Der Gehülfe wird den Kräften des Patienten angemessen die Bewegung zulassen, und gleichzeitig, indem er dabei fortgesetzt die Bewegung des Patienten erschwert, eine zwar vorwärtswirkende, aber doch rückgängige Bewegung ausführen.

Diess die eine Art der duplicirten Widerstands-Bewegungen: der Patient bewegt — der Gehülfe widersteht — welche wohl auch, da bei diesen Bewegungen die Muskeln des Patienten, welche die betreffende Bewegung ausführen, sich stets in ihrer Verkürzung contrahiren, „duplicirt concentrische“ Bewegungen genannt werden.

Die Widerstands-Bewegungen können aber auch in entge-

gengesetzter Weise ausgeführt werden. Der Gehülfe kann an einem Körpertheile des Patienten eine Bewegung ausführen, und der Patient lässt nur insofern die Bewegung zu, als der Gehülfe den von Seiten des Patienten der Bewegung entgegengesetzten Widerstand überwindet.

Denken wir uns, der Patient stehe vor dem Gehülfen, und es solle eine Armaufwärtsführung auf diese Weise ausgeführt werden, so wird der Gehülfe die Arme des Patienten im Handgelenk erfassen, und dieselben vom Körper ab nach oben führen; der Patient wird jedoch mit den betreffenden Muskeln dieser Bewegung Widerstand entgegensetzen und die Bewegung wird nur unter Ueberwindung desselben, welcher jedoch durchaus kein krampfhafter, sondern ein den Kräften des Patienten angemessener sein soll, am Patienten ausgeführt werden können.

Diess die zweite Art der Widerstands-Bewegungen — der Gehülfe bewegt — der Patient widersteht — wohl auch, da sich hierbei die betreffenden Muskeln des Patienten in ihrer Verlängerung contrahiren, „duplicirt excentrische“ Bewegungen genannt.

Ohne mich hier auf weitläufige Erörterungen der Wirkungsweise dieser Bewegungen einzulassen, da hiermit doch nicht weiter gedient wäre, und da die nothwendig werdenden Bewegungen dieser Gruppe bei der Behandlung einzelner Krankheiten genau beschrieben werden sollen, sei nur erwähnt, dass gerade durch die duplicirten Widerstands-Bewegungen es möglich wird, auf ganz bestimmte Muskelgruppen einzuwirken, sowie sämtliche Muskeln stets den Kräften des Patienten angemessen — je nachdem es der vorliegende Krankheitsfall erfordert — in ihrer Verlängerung oder Verkürzung in Contraction zu versetzen; dass dieselben daher in solchen Krankheitsfällen, wo die activen Bewegungen entweder wegen zu grossen Allgemeinwirkens, oder wegen ihres aufregenden Einflusses, oder wegen des geschwundenen Contractionsvermögens, oder anderer Leiden halber nicht in Anwendung gebracht werden können, wie bei Contracturen, Rück-

gratsverkrümmungen, Lähmungen etc. ihre Anwendung finden, und in der Heilgymnastik mit grossem Nutzen zu verwenden sind; dass ferner die Wirkungsweise der duplicirt concentrischen von der Wirkungsweise der duplicirt excentrischen Bewegungen eine sehr verschiedene ist, und daher bei ihrer Ausführung insbesondere darauf zu achten ist, ob der Gehülfe oder der Patient die Bewegung ausführen, oder den Widerstand anbringen soll, wesshalb ich nicht unterlasse, schon im Voraus hier aufmerksam zu machen und zu bitten, bei den nachfolgenden Verordnungen genau darauf Acht zu haben.

Noch hätten wir die zweite Hauptgruppe der in der Heilgymnastik in Anwendung zu ziehenden Bewegungsformen einer nähern Betrachtung zu unterziehen. Es sind diess die **unwillkürlichen** oder **nichtgewollten** Bewegungen, bei denen, wie schon erwähnt, der Wille des Patienten für die Bewegung selbst nicht in Betracht kommt.

Die **halbpässiven** Bewegungen unterscheiden sich zunächst von den activen und duplicirten Bewegungen dadurch, dass der Wille des Patienten dieselben nicht vermittelt, sie sind jedoch insofern mit jenen verwandt, als hierbei die Muskeln durch eine ausserhalb des Patienten liegende Kraft ebenfalls zur Contraction gebracht werden.

Die Naturkraft, welche diess zu bewirken vermag, ist der vielfach zu technischen und chemischen Zwecken in Anwendung gezogene und auch bei der Telegraphie wirkende Electro-Magnetismus.

Sie wundern sich, lieber Leser, diese künstlich erzeugten Muskerregungen mit in die Gymnastik aufgenommen zu sehen. Doch vergegenwärtigen wir uns, dass es in der Heilgymnastik nicht darauf ankommt, diese oder jene Bewegung recht schön ausführen zu lernen und sich gymnastische Fertigkeiten durch wiederholte Uebungen anzueignen, sondern dass entweder das gesammte Muskelsystem oder einzelne Muskelgruppen in Thätigkeit versetzt werden, und dass die mittels des electro-magnetischen Stromes hervorgerufene

Zusammenziehung der Muskeln, in Bezug auf Stoffwechsel und Ernährung, somit auf Kräftigung der Muskeln, Beschleunigung der Blutcirculation etc. mit der durch den Willen erzeugten Thätigkeit der Muskeln vollständig gleichbedeutend ist, so kann es nicht befremden, die durch die Faradisation, wie man auch diese Manipulation nennt, erzeugten Bewegungen unter das Material der Heilgymnastik mit aufgenommen zu sehen.

Bringt man nämlich eine Muskelgruppe in den durch Electromagnetismus erzeugten Inductionsstrom in der Weise, dass der Strom an der Stelle in die Muskeln tritt, an welcher der Nerv ebenfalls in dieselbe eingeht, so haben wir ganz dieselbe Wirkung, als ob der Nerv vom Gehirn aus zu dieser Thätigkeit der Muskeln angeregt wird; die dem Nerven zugetheilte Muskelgruppe contrahirt sich, d. h. sie zieht sich zusammen, und es werden somit unwillkürliche Bewegungen mit Contraction der Muskeln hervorgerufen.

Diese Bewegungen sind, da auf diese Weise alle willkürlichen Bewegungen künstlich hervorgerufen werden können, eine wesentliche Bereicherung der Heilgymnastik, und finden insbesondere bei Lähmungen, wo der Willenseinfluss auf bestimmte Bewegungsorgane ganz oder zum Theil geschwunden ist, erfolgreiche Anwendung. *)

Da jedoch die Punkte, auf welche die Stromgeber aufzusetzen sind, nur demjenigen, der bereits Uebung, oder die nöthigen anatomischen Vorkenntnisse besitzt, bekannt sind, so ist es zwar nicht so leicht, diese Bewegungen als Zimmergymnastik für sich in Anwendung zu ziehen, ich werde jedoch mich bemühen, die Stellen, vorkommenden Falls, so genau als möglich zu bezeichnen, und es wird, insbesondere unter Hinzuziehung des Hausarztes, dann nicht schwer fallen, auch diese Bewegungen zur Beseitigung des Uebels in Anwendung bringen zu können.

Die ganz passiven Bewegungen unterscheiden sich von den bisher in Betracht gezogenen Bewegungsformen dadurch, dass we-

*) Den hierzu erforderlichen Apparat erhält man bei jedem Mechanikus.

der der Wille des Patienten noch auch irgendwelche Muskelcontraction in Betracht kommt. Der Patient ist demnach hierbei vollständig passiv und lässt den Gehülfen allein an seinem Körper gewähren.

Hierher gehören ausser wirklichen Bewegungen, wie Rollungen, Rotirungen oder Drehungen einzelner Körpertheile, Erschütterungen des ganzen Körpers oder einzelner Theile, auch verschiedene Manipulationen, wie: Walkungen, Knetungen, Hackungen, Klopfungen, Klatschungen, Sägunen, Drückungen etc.

Diese Bewegungen, schlechtweg auch nur passive Bewegungen genannt, dienen dazu, um einestheils Gelenke frei zu machen, Steifigkeit zu beseitigen, abgelagerte Knorpel- und Knochenmassen abzuschleifen, oder Bänder in Dehnung zu versetzen, wie diess oft bei Contracturen und Verkrümmungen nothwendig wird; oder auch um anregend oder rückstimmend auf ganze Körperregionen oder einzelne Theile einzuwirken. Im erstern Falle bedient man sich insbesondere der Rollungen, Rotirungen und Erschütterungen.

Um jenachdem anregend oder belebend auf den kranken Organismus einzuwirken, wie z. B. bei Lähmungen, dienen ganz vorzüglich die Hackungen mit der Kleinfingerkante der Hand, die Klopfungen mit der losgelassenen Faust, die Klatschungen mit der flachen Hand dazu, die Blutcirculation und die Thätigkeit der Nerven anzuregen, während andererseits, um rückstimmend und besonders aufsaugend in bestimmten Theilen zu wirken, die Walkungen, Knetungen und Streichungen dienen.

Für den Fall, dass Sie, geneigter Leser, noch Weiteres über die Wirkungsweise der activen, duplicirten, halb- und ganzpassiven Bewegungen, sowie über den Betrieb der Heilgymnastik in gymnastischen Heilanstalten zu wissen wünschen, verweise ich Sie auf meine bereits früher unter dem Titel „Die gymnastische Heilmethode“ erschienene Schrift, in welcher Sie neben einer grossen Anzahl Krankengeschichten verschiedene

Fig. 10.

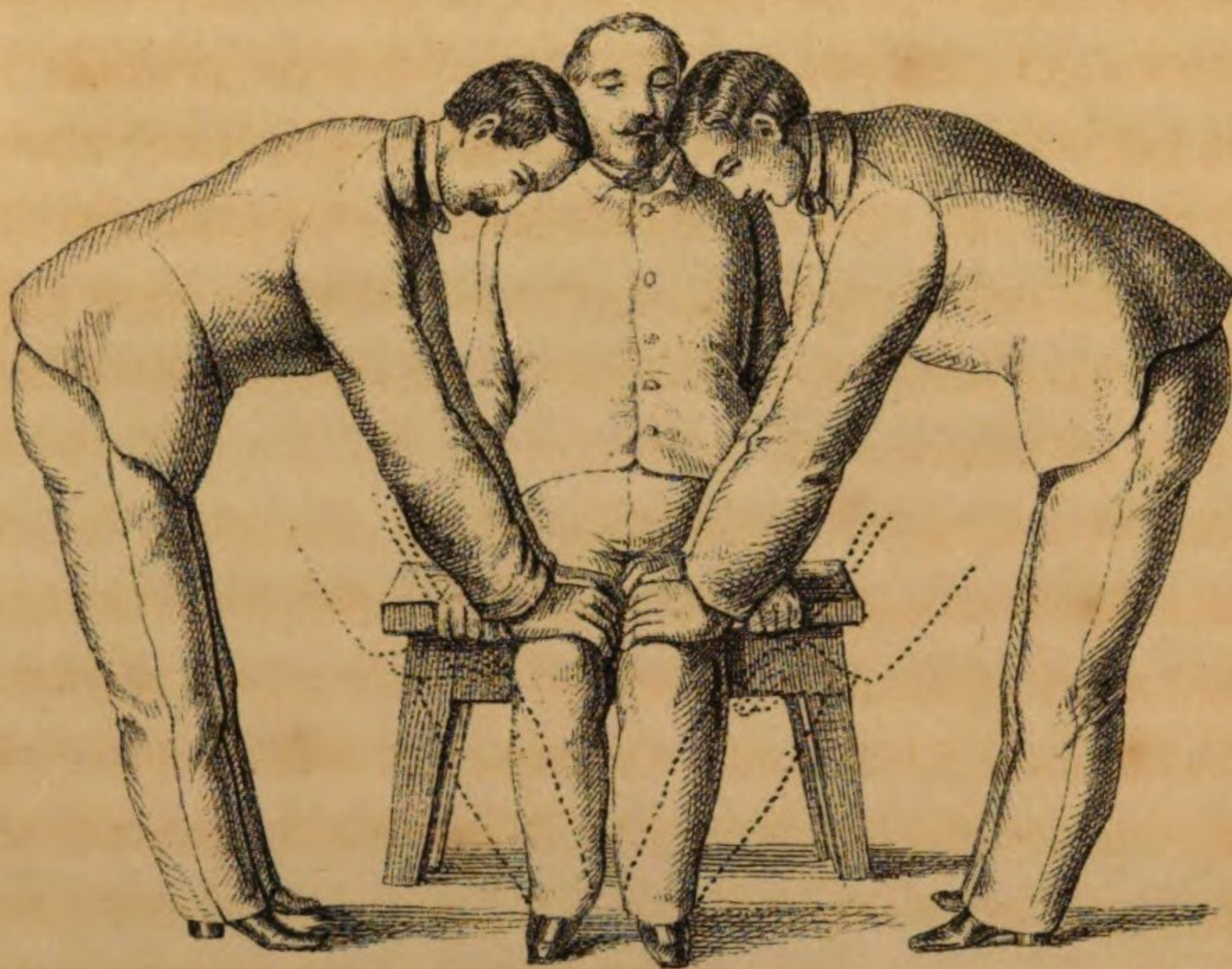


Fig. 11.

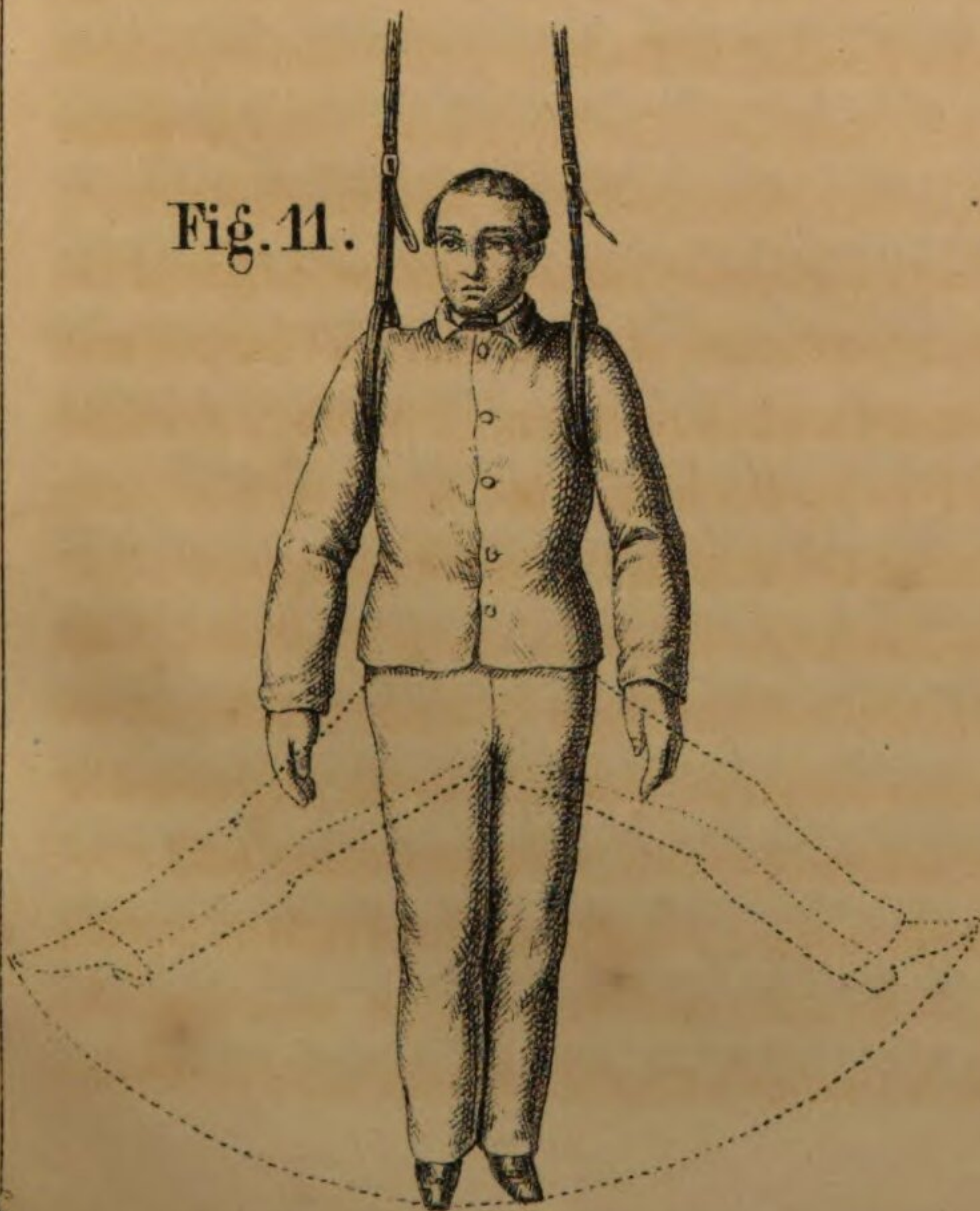
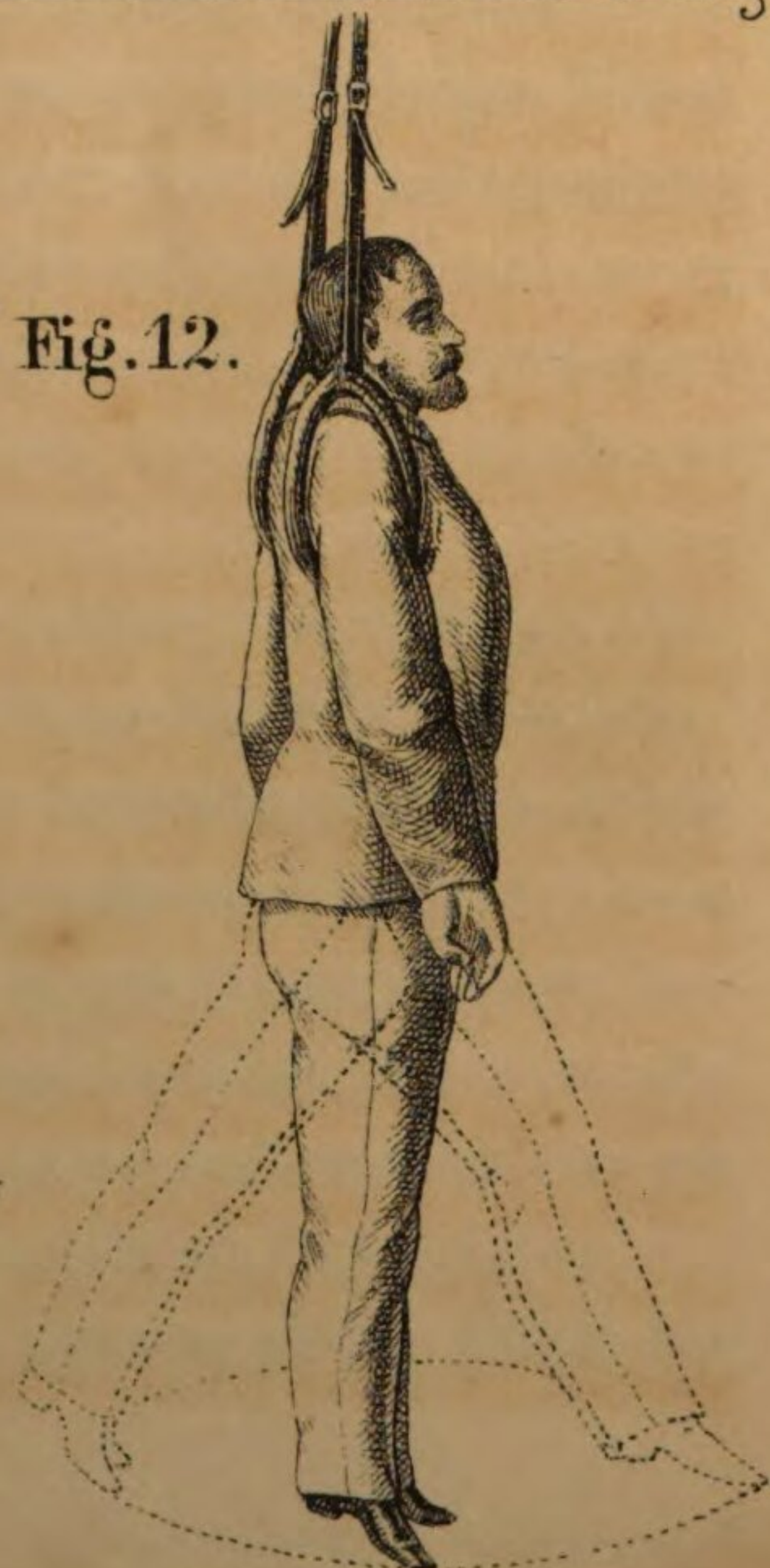


Fig. 12.



Heilerfolge, sowie sprechende Thatsachen für die gute Sache der Heilgymnastik finden werden. Auch dient zur weitem Belehrung mein ausführlicheres Elementarwerk für Turnanstalten: „**Die duplicirten Widerstands-Bewegungen und deren planmässige Anwendungsweise im Turnunterrichte**“ mit 17 Tafeln Abbildungen, Preis 1 $\frac{1}{2}$ Thaler. Dresden H. Klemm's Verlag.

In meinen „**heilgymnastischen Hausbüchern**“ dagegen kommt es mir hauptsächlich darauf an, praktische Anleitung für die Anwendung der Heilgymnastik zu geben, und so dieselbe auch für den Privatgebrauch zugänglich zu machen und immer allgemeiner zu verbreiten. Ich gehe daher noch zu einigen praktischen Bemerkungen über, indem ich Ihnen zunächst noch Einiges mittheile

über den bei der Heilgymnastik nothwendigen Gehülfen und über heilgymnastische Vorrichtungen.

(Mit einer xylographischen Abbildung.)

Der „gymnastische Gehülfe“, dessen wir schon oben unter den verschiedenen Bewegungsformen zu wiederholten Malen gedacht, ist gleichsam der Apotheker, der die Bewegungen für den Patienten zubereiten hilft oder zubereitet, und wenn derselbe auch bei den activen Bewegungen nicht direct betheiligt ist, so ist dies doch bei den duplicirten und passiven Bewegungen um so mehr der Fall.

Man hat die Nothwendigkeit eines Gehülfen vielfach als Hinderniss für den vollständigen Betrieb der Heilgymnastik im Privatgebrauch hingestellt, und sich bei der Zimmergymnastik bisher meistentheils nur der activen Bewegungsformen bedient; doch reichen diese Bewegungen in den meisten Krankheitszuständen, insbesondere bei Lähmungen und Schwächezuständen nicht aus, abgesehen davon, dass dieselben hie und da zu Anfange der Cur oft nur sehr unvollständig in Anwendung gebracht werden können.

Muss nun auch zugegeben werden, dass in vielen Fällen ein

angelernter Gymnast, wie wir solche auf den gymnastischen Cursälen männlichen und weiblichen Geschlechtes finden, einem ungelernten Diener oder einer Kammerjungfer, welche von Gymnastik keinen Begriff hat, vorzuziehen ist, so ist doch auch andererseits das Bedenken gegen sogenannte Hausgehülfen keinesweg so gross, als es auf den ersten Blick erscheinen dürfte.

Zunächst werde ich die anzugebenden Bewegungen und Manipulationen in nachfolgenden Bogen so genau als nur immer möglich beschreiben, so dass es nicht schwer fallen wird, unter Hinzuziehung der hier gegebenen genauen Abbildungen zu wissen, was bei dieser oder jener Bewegung der Gehülfe oder der Patient zu thun, und worauf man bei dieser oder jener Bewegung hauptsächlich zu achten hat; sodann wird es aber auch häufig vorkommen, dass der Patient sich schon in einer Anstalt der heilgymnastischen Behandlung unterworfen, hier das richtige Gefühl für Ausführung dieser oder jener Bewegung erlangt hat, und seinem Diener oder wer sonst die Stelle eines Gehülfen vertreten soll, die nöthige Anleitung geben kann.

Auch bedürfte es ja nur, wo dies nicht der Fall ist, einer einfachen Anleitung von Seiten des Hausarztes, oder eines angelernten Gymnasten, deren es ja jetzt fast in allen grössern Städten giebt. Kurz, geehrter Freund und Leser, lassen Sie Sich deshalb ja nicht abhalten, das heilgymnastische Verfahren für Ihren leidenden Zustand so bald als möglich in Angriff zu nehmen; denn so gut Ihr Diener vielleicht gelernt hat, Sie für die Wassercur in der richtigen Weise in die Decke einzupacken, so wird es ihm auch möglich werden, bei aufmerksamem Studium der einzelnen Verordnungen, dieselben Ihnen richtig zu appliciren, und andererseits hat gerade die Hinzuziehung eines Gehülfen so manchen Vortheil.

Schon Mancher nahm sich vor, sich der Zimmergymnastik zu seinem Wohle zu bedienen, doch scheiterte der gute Vorsatz gar bald an der allbekannten Pommade des Patienten. Die activen Bewegungen so ganz allein und für sich auszuführen, wurde ihm

langweilig; heute nahm er sich vor, die Bewegungen auf den Nachmittag zu verschieben, doch da kam ihm wieder etwas drein, und so schief die Sache nach und nach ein. Der „Gehülfe“ ist aber zu einer bestimmten Zeit beordert, im Zimmer des Patienten zu erscheinen, und der Patient sieht sich schon aus moralischen Gründen genöthigt, regelmässig Hand ans Werk zu legen, was vielleicht heute in Folge unbedeutender Abhaltungen nicht geschehen wäre.

Hierzu kommt noch, dass mancher Patient auch die Kunst versteht, sich selbst zu betrügen, und dass er glaubt, wenn er nur einige Bewegungen gemacht, so habe er doch Etwas gemacht, folglich müsste es schon helfen. Da steht ihm jedoch wiederum der „Gehülfe“ im Wege; der Patient schämt sich gleichsam, nicht so ganz bequeme Bewegungen wegzulassen, oder Bewegungen flüchtig zu übergehen, und die ganze Verordnung wird schliesslich vollständig und in der richtigen Weise durchgeübt.

Abgesehen davon, dass bei Kindern allemal Aufsicht und Unterstützung ihres Willens nothwendig ist, und daher auch hier der Gehülfe — vielleicht die sorgsame Mutter — ganz am rechten Platze ist, erhält die Zimmergymnastik durch den Gehülfen zuletzt auch noch einen gewissen Reiz. Der Patient übt nicht allein, er sieht vielmehr, dass noch ein Anderer, dem gar nicht einmal etwas fehlt, mit thätig sein muss. Er kann sich mit ihm in den nothwendig werdenden Pausen über Dies und Jenes unterhalten; dieser sieht wiederum die gemachten Fortschritte und ermuntert durch Mittheilung hierüber den Patienten zu neuer Thätigkeit und weitem Anstrengungen.

Und so, geehrter Freund, richten Sie sich einen Gehülfen, Ihren Diener oder sonst einen guten Bekannten ein; achten Sie nur darauf, dass es eine gewissenhafte Person ist, die es gut mit Ihnen meint. Sollten Sie noch über irgend Etwas nähere Auskunft wünschen, so stehe ich zu jeder Zeit recht gern, auch brieflich, selbst zu Diensten.

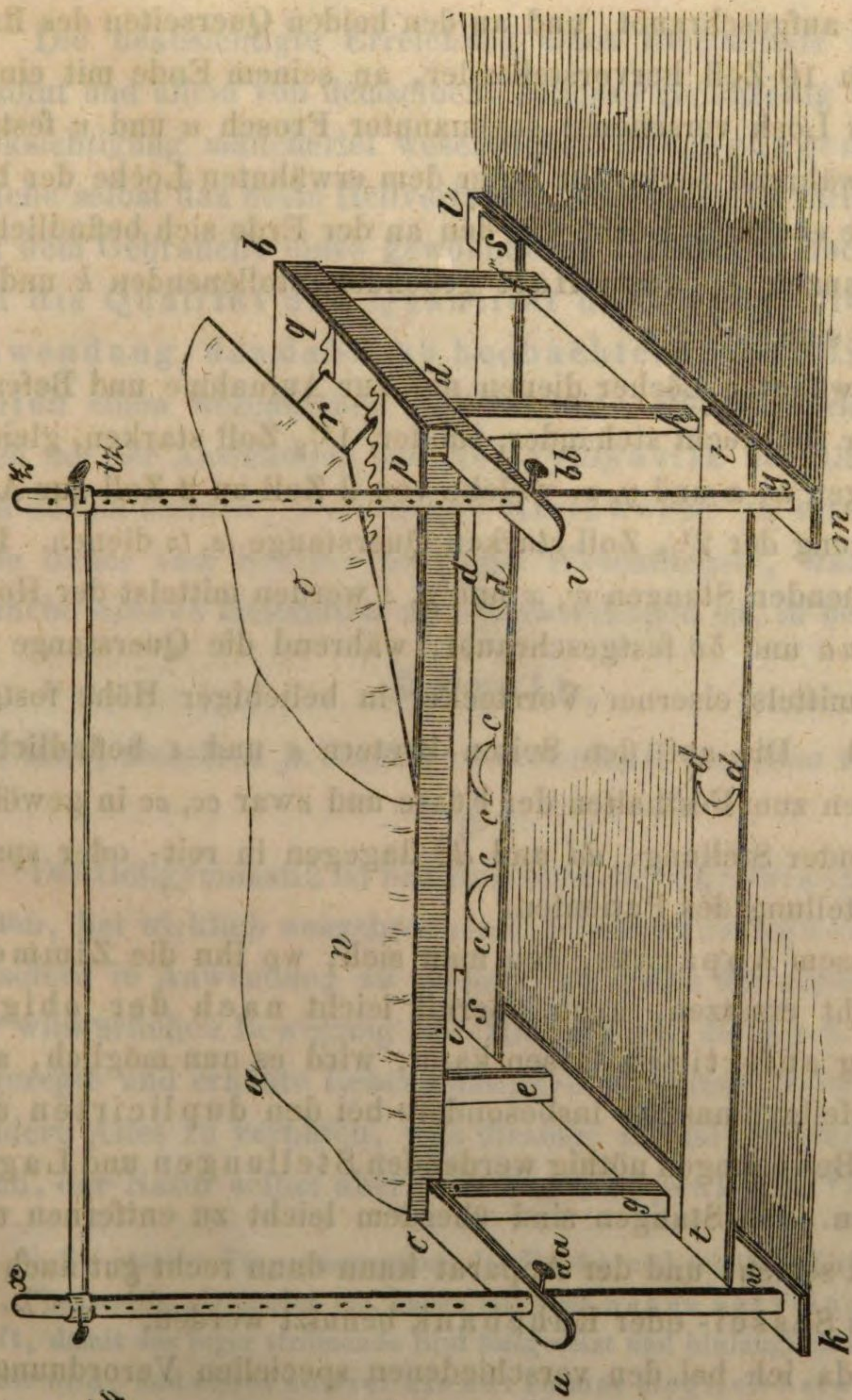
Ich werde mich zwar in den nachfolgenden Bogen bei der speciellen Behandlung von Krankheitszuständen für die verschie-

denen Stellungen und Lagen, welche dabei einzunehmen sind, so viel als möglich der **Stubenmöbel** bedienen, doch reichen dieselben nicht allemal bequem genug aus, und da es dem Einen oder dem Andern, der bereits in einer gymnastischen Heilanstalt die Cur gebrauchte und die eigens dazu construirten Apparate kennt, erwünscht sein möchte, sich wenigstens das Nöthigste hierzu anfertigen zu lassen, so unterlasse ich nicht insbesondere einen **Apparat**, den ich für den Privatgebrauch durch Zusammenstellung mehrerer Apparate construirte, und welcher schon vielfach für die Zimmergymnastik Anwendung findet, hier näher zu beschreiben. *)

Dieser Apparat richtet sich in Bezug auf Länge und Höhe nach der Grösse des Patienten, d. h. er muss so lang sein, dass er denselben bequem an den Querseiten bei ausgeklafferten Armen erfassen und die Füße, wenn er auf demselben sitzt, in die Fussriemen *cc*, oder *dd* bringen kann. Derselbe besteht aus einem 2—3 Ellen langen, 16 bis 22 Zoll breiten Rahmen *a, b, c, d*. Dieser ruht auf vier 16 bis 24 Zoll hohen Füßen *e, f, g, h*, welche wiederum in den circa $\frac{1}{4}$ Elle breiten und 1 Elle 10 bis 14 Zoll langen Stollen *ik* und *lm* eingelassen sind.

In der Längenmitte des Rahmens ist, mit den Querseiten parallel verlaufend, ein Querstück eingelassen, an welchem die Charniere der beiden gepolsterten Klappen *n* und *o* befestigt sind, und von dem aus zwei gezahnte Latten *p* und *q* nach jeder Querseite hin verlaufen. An der hintern Seite der Klappen ist ziemlich in der Mitte derselben mittels Charnier ein Stück Bret *r*, welches nicht ganz die halbe Länge der Klappen haben darf, damit dieselben auch ganz eben gestellt werden können, befestigt, und welches dazu dient, mittels der gezahnten Latten den Klappen verschiedene schräge, feste Stellungen geben zu können. (Man vergleiche nebenstehende Abbildung.)

*) Dergleichen Apparate stehen in meiner Anstalt für Privatbehandlungen stets vorrätbig und können durch dieselbe für den Preis von 10 Thaler bezogen werden.



Darstellung des Apparates zur ärztlichen Zimmer-Gymnastik,

welcher jedoch zur Ersparung der Kosten auch durch die gewöhnlichen Stuben - Möbel, Sopha, Stühle, Polsterbank, Thürpfosten etc. ersetzt werden kann.

Gleichzeitig sind jedoch an diesem Apparat, um auch andere Stellungen als liegende daran einnehmen zu können, auf den hervorstehenden Stollenstücken *i*, *l* und *k*, *m* je $\frac{1}{4}$ Elle breites Bret *s*, *s* und *t*, *t* aufgeschraubt, und an den beiden Querseiten des Rahmens je ein 10 Zoll hervorstehender, an seinem Ende mit einem senkrechten Loch versehener sogenannter Frosch *u* und *v* festgeschraubt, während senkrecht unter dem erwähnten Loche der beiden Frösche ebenfalls Löcher in den an der Erde sich befindlichen und dem ganzen Apparate Halt gebenden Stollenenden *k* und *m* eingelassen sind.

Die erwähnten Löcher dienen nun zur Aufnahme und Befestigung zweier senkrecht stehender, runder, $1\frac{1}{2}$ Zoll starken, gleich hoher Stangen *w*, *x* und *y*, *z*, welche von 2 Zoll zu 2 Zoll zur Auf- und Abstellung der $2\frac{1}{2}$ Zoll starken Querstange *tz*, *tz* dienen. Die aufrechtstehenden Stangen *w*, *x* und *y*, *z* werden mittelst der Holzschrauben *aa* und *bb* festgeschraubt, während die Querstange an denselben mittels eiserner Vorstecker in beliebiger Höhe festgehalten wird. Die auf den Seiten-Bretern *s* und *t* befindlichen Rieme dienen zum Festhalten der Füße und zwar *cc*, *cc* in gewöhnlicher sitzender Stellung, *dd* und *dd* dagegen in reit- oder spaltsitzender Stellung des Patienten.

An diesem Apparate, den man sich, wo ihn die Zimmermöbel nicht ersetzen, auch überall leicht nach der obigen Zeichnung anfertigen lassen kann, wird es nun möglich, alle die in der Heilgymnastik, insbesondere bei den duplicirten und passiven Bewegungen nöthig werdenden Stellungen und Lagen einzunehmen. Die Stangen sind überdem leicht zu entfernen und bei Seite zu setzen, und der Apparat kann dann recht gut auch im Zimmer als Sessel- oder Ruhebänk benutzt werden.

Doch da ich bei den verschiedenen speciellen Verordnungen auch die dabei nothwendigen Stellungen angeben, und somit zu wiederholten Malen auf diesen Apparat zurückkommen werde, glaube ich auch dieses Capitel schliessen zu können und bemerke nur noch, dass andere sich als nothwendig herausstellende Vor-

richtungen bei den speciellen Anweisungen Erwähnung und nähere Beschreibung finden sollen.

Die beabsichtigte Erreichung eines Heilmittels hängt nicht absolut und allein von demselben, sondern gleichzeitig von der Berücksichtigung mancherlei wesentlicher Bedingungen ab, ohne welche selbst das beste Heilverfahren seinen Zweck verfehlen muss. Bei dem Gebrauche eines gewöhnlichen Heilmittels üben bekanntlich die Qualität und Quantität der Gaben, die Zeit der Anwendung, das dabei zu beobachtende diätetische Verhalten einen wesentlichen Einfluss aus. Ebenso verhält es sich auch mit der Anwendung der Heilgymnastik überall da, wo es sich darum handelt, bestimmte Heilzwecke zu erreichen. Ich gebe daher zum Schluss noch das Wesentlichste, was beim Gebrauche dieses Heilmittels zu berücksichtigen ist, in bestimmten

Regeln,

und bitte, dieselben ja recht gewissenhaft beachten zu wollen.

§. 1.

Die Heilgymnastik ist hauptsächlich bei chronischen Krankheiten, bei wirklich ausgebrochenen Fieberzuständen aber nur in sofern in Anwendung zu ziehen, als Ruhe der niedrigste Grad der willkürlichen Bewegung ist. Hier gilt es, die durch sich selbst angeregte und erhöhte Lebensthätigkeit in keiner Weise zu stören, sondern Alles zu verhüten, was dieselbe irgendwie beeinträchtigen kann, der Natur selbst aber freie Zügel zu gewähren. *)

*) Bei starker Eingenommenheit des Kopfes und erhöhten Gehirnaufregungen, Phantasiren, Irrereden etc. haben mir stets neben der reinen frischen Luft, damit das reger strömende Blut fortgesetzt und hinlänglich mit Sauerstoff erfüllt wird, und einer so viel als nur immer möglich herabgesetzten Diät, damit der Organismus in keiner Weise durch seinem Verlangen entgegengesetzten Willenseinfluss, was sich ja schon während der Fiebertage durch Appetitlosigkeit kund giebt, gestört werde, sanfte Druckstreichungen von der Mitte der Stirn aus - nach den Extremitäten hingehend, so wie passive Rollungen, insbesondere der untern Extremitäten, wesentliche Dienste geleistet,

§. 2.

Bei beginnenden Fiebererscheinungen, d. h. bei sich zeigenden Vorboten eines herannahenden Fiebers, welche insbesondere in leisem Frösteln, Abgeschlagenheit der Glieder etc. sich kund geben, sowie in der Reconvalescenzenz, ist jedoch eine angemessene Gymnastik ganz am rechten Platze und von unberechenbarem Nutzen. Denn hierdurch gelingt es sehr oft, der Natur gleichsam zuvorzukommen, und einen dem Fieberzustand ganz ähnlichen Zustand, d. h. erhöhte Thätigkeit sämtlicher Organe hervorzurufen, so die Krankheitsursache zu beseitigen und uns vor einem mehrtägigen Krankenlager zu bewahren.

§. 3.

Wo die Gymnastik einmal am Platze ist, führe man die verordneten Bewegungen aber auch mit der festesten Beharrlichkeit aus. — Lassen Sie sich daher, insbesondere im Anfange der Cur, nicht etwa durch sich einstellende kleine Unpässlichkeiten, wie Muskelschmerz, Zerschlagenheit der Glieder (das sogenannte Turnfieber), durch allgemeine Aufregung, durch einige schlaflose Nächte, durch sich einstellenden schlechten Geschmack und aufstossende Magensäure, durch stärkere Absonderungen und Ausscheidungen durch Mund, Nase, Darmkanal und Urin, durch eintretende starke Schweisse oder Blähungsbeschwerden etc. von der Fortsetzung der Cur abhalten; denn all' diese Erscheinungen geben den Beweis, dass sämtliche Organe thätiger werden, was schon daraus erhellt, dass all' diese Zustände, welche mehr oder weniger allemal sich einstellen, um so später während der Cur auftreten, als das Uebel schon längere Zeit bestand und die betreffenden Organe an Energie verloren hatten.

§. 4.

Während der Cur sind alle Nachtwachen und Gemüthsaffecte, sowie ermüdendes Gesellschaftsleben, strenge Körper- und Geistes-

um das im Gehirn sich angehäuften Nervenfluidum, so wie das erregte Blut vom Gehirn und andern edeln Theilen abzuleiten.

Fig. 13.

Fig. 14.

Fig. 15.

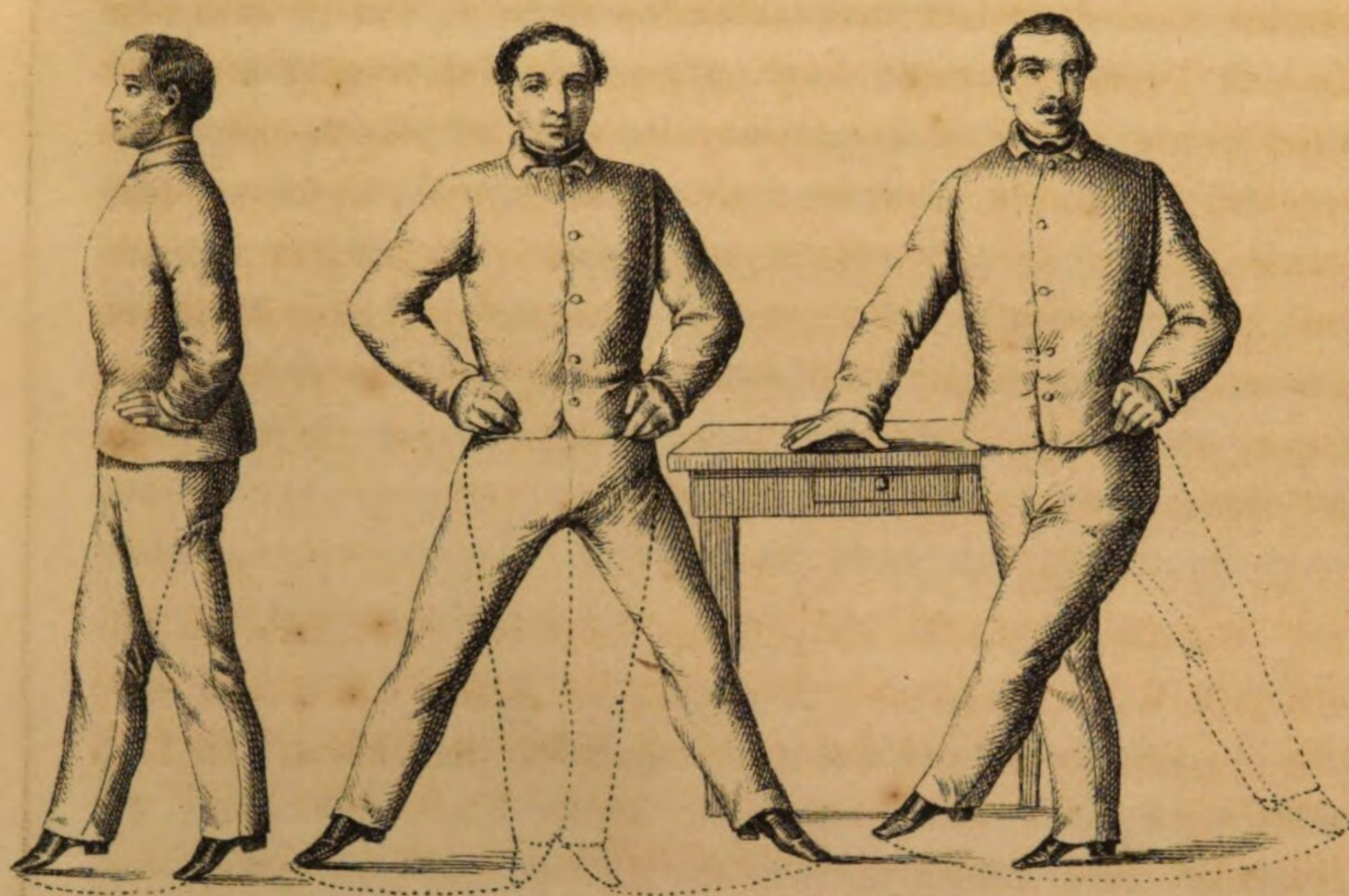
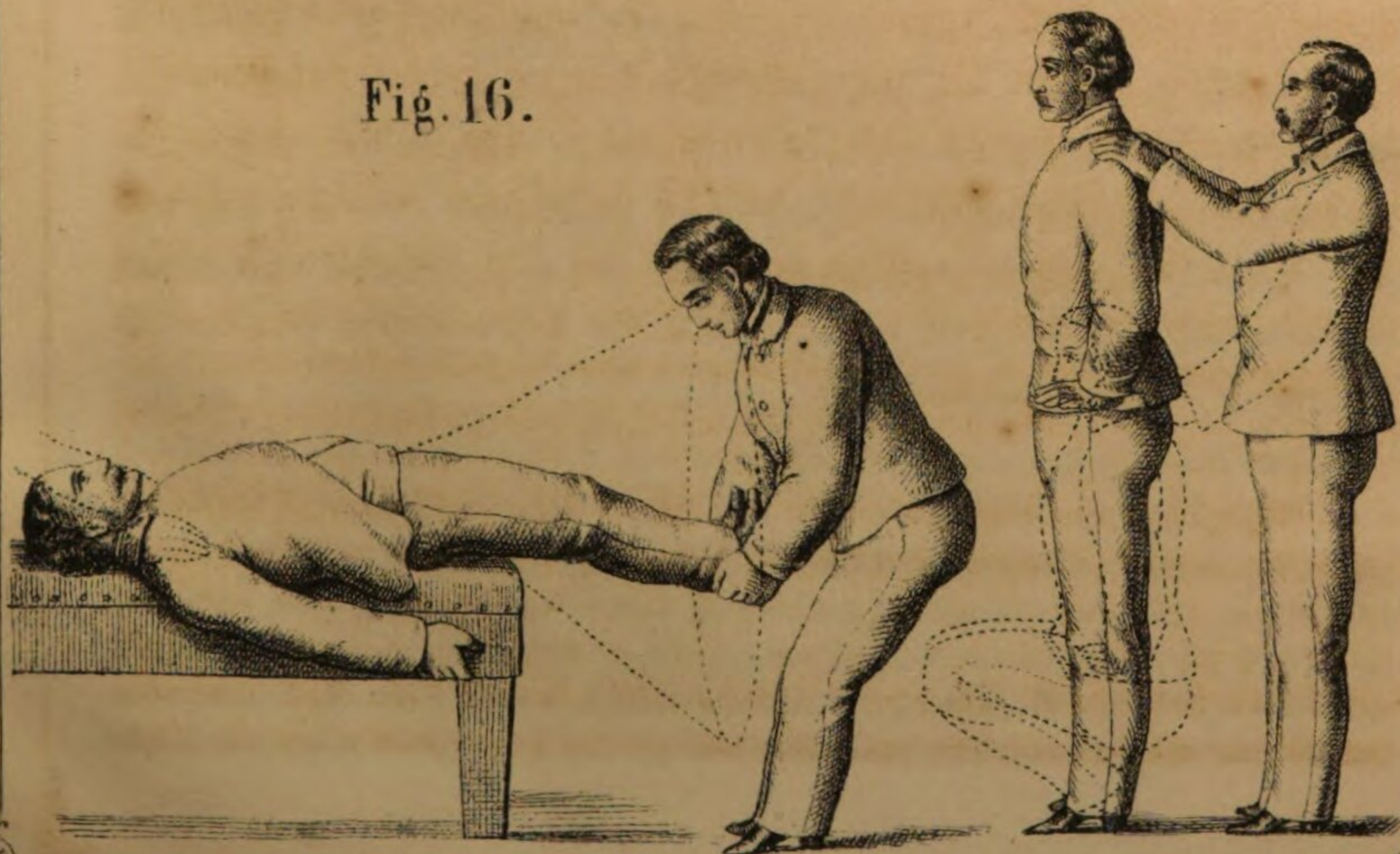


Fig. 17.

Fig. 16.



arbeit, Unregelmässigkeit und Unmässigkeit in Genüssen, heisse, unverdauliche, fette oder saure Speisen und Getränke, Gewürze, Spirituosen, dumpfe Zimmer, warme Federbetten, karges Darben, langer Mittagsschlaf, vieles Sitzen etc. zu vermeiden. Wählen Sie aber auch nicht etwa eine zu magere Kost, sondern wählen Sie, da durch die Cur viel Stoffe verbraucht und daher neue gebraucht werden, eine kräftige, nahrhafte Diät vom Rind, Schaf, Wildpret, magern Schinken, Hühner, Tauben, weiche Eier, diess Alles jedoch nicht in Butter oder Fett scharf gebräkel; ungewürzte nicht zu fette Mehlspeisen, Gemüse, reifes Obst; trinken Sie reines, oder mit etwas gutem Wein gemischtes Wasser, gut gegohrenes, nicht zu stark gehopftes oder gar mit fremden Stoffen vermengtes Bier, Bouillon, Kuhmilch etc.

§. 5.

Neben einer gesunden, nahrhaften Diät ist der öftere Wechsel der Wäsche, der Genuss reiner und frischer Luft, das wiederholte Ausspülen des Mundes, insbesondere nach Tische, das öftere Trinken eines Schluckes Wasser*), sowie das tägliche Waschen des ganzen Körpers unerlässlich, wobei im Sommer Flussbäder den Wannenbädern vorzuziehen sind, und was in Ermangelung dieser auch durch Abreibungen des ganzen Körpers mit einem nassen Tuche bewirkt werden kann.

§. 6.

Wie überall im Leben, so beachte man auch bei Anwendung der Bewegungen als Heilmittel die alten goldenen Regeln: Allzuviel ist ungesund, und: Alles zu seiner Zeit! — Glauben Sie daher nicht etwa, Viel müsse auch Viel helfen, und die gewünschten und bestimmt sich einstellenden Wirkungen müssten sich sofort erzwingen lassen. Bewahren Sie sich auch vor der den „chronischen Kranken“

*) Das Hineinfüllen ganzer Seidel kalten Wassers, wie es oft von Wasserfreunden geschieht, kann dem Magen sehr nachtheilig werden, da derselbe das Wasser nicht zu erwärmen vermag, während die Wassermenge eines Schluckes, auf einmal genommen und in Pausen wiederholt, nur von Vortheil für den ganzen Körper sein wird.

oft eigenthümlichen Ungeduld, das erwünschte Ziel erzwingen zu wollen, denn die Natur lässt sich nun einmal nichts abtrotzen und der Erfolg tritt, wie es ja bei der Natur dieser Krankheiten, sowie bei der Wirkungsweise dieses Heilmittels sich nicht anders erwarten lässt, oft nur allmählig, aber auch um so sicherer hervor.

§. 7.

Was nun die Cur selbst anbelangt, so gebe ich Ihnen zunächst den guten Rath, der für die einzelnen Krankheitsfälle verordneten Bewegungen Sie nie ohne Vorwissen Ihres Arztes zu bedienen. Theilen Sie ihm offen Ihr Vorhaben mit und zeigen Sie ihm die vorgeschriebenen Bewegungen mit der Anfrage, ob Sie etwa wegen organischer Veränderung edler Theile, oder wegen Bruchanlage etc. — auf welche Zustände ich natürlicher Weise nicht mit Rücksicht nehmen konnte — alle verordneten Bewegungen ausführen dürfen, oder ob Sie vielleicht diese oder jene Bewegung wegzulassen haben.

Es ist überhaupt allemal falsch, den Arzt zu hintergehen, denn derselbe wird dann eintretende Symptome nie in der richtigen Weise zu deuten vermögen, und wohl gar glauben, die Besserung sei auf Rechnung der Arznei zu schreiben, während derselbe, wären Sie offen gewesen, gemerkt hätte, dass es doch noch etwas besseres als Arznei giebt, — was wiederum für dessen übrige Patienten nicht ohne Nutzen sein kann. Sollte Ihnen jedoch Ihr Arzt gradezu die Heilgymnastik verbieten, so fragen Sie ihn nur getrost warum? Und antwortet er Ihnen „Sie brauchen mich ja sonst nicht mehr“! dann treiben Sie getrost Heilgymnastik, behalten Sie aber auch ja diesen Arzt, denn dieser ist offen*) und meint es gut mit Ihnen.

*) Das leidende Publikum will oft durchaus betrogen sein! und wenn Sie heute dem Manne, der Ihnen schon seit Jahren die verschiedensten Arzneien verordnete, Vorwürfe machen, wenn Sie dem Apotheker, der Ihnen in Folge dessen die stärksten Gifte verabfolgte, ob Ihrer vielfach hieraus entstandenen Leiden anklagen: so fragen Sie sich zunächst nur selbst, ob Sie es anders gewollt, ob jener Arzt vor Jahren Ihr Vertrauen erlangt haben würde, wenn er

§. 8.

Zur Ausführung der verordneten Bewegungen ist es zweckmässig eine bestimmte Tagesstunde zu wählen, welche man streng inne halten kann. Hierzu eignet sich insbesondere die Zeit vor dem Frühstück, vor dem Mittagessen oder vor dem Abendbrod, da der Magen während der Gymnastik nicht gefüllt sein darf, die Verdauung eigentlich beendet sein soll, und daher mindestens 2 Stunden seit dem Essen verflossen sein müssen.

Sofort nach der Gymnastik zu essen ist ebenfalls nicht rathsam. Man gönne dem Körper einige Zeit zur Erholung, was am Zweckmässigsten durch Auf- und Abgehen im Zimmer, oder durch einen kurzen, langsamen Spaziergang im Freien erfolgt.

§. 9.

Vor der Gymnastik entspreche man, damit der Unterleib möglichst unangefüllt sei, nach Befinden der Harn- und Stuhlentleerung, ebenso entferne man alle beengende Kleidungsstücke um Hals, Brust und Unterleib. Festansitzender Halstücher, beengender Röcke und des Schnürleibes, deren man sich überhaupt gar nicht bedienen sollte, muss man sich vor Allem entledigen, während das etwa zu tragende Bruchband während der Gymnastik beizubehalten ist.

§. 10.

Die Bewegungen selbst sind so viel als möglich unter dem gleichzeitigen Genusse frischer sauerstoffreicher Luft auszuführen, was man, bei der Vornahme im Zimmer, am Besten unter Beobachtung der hierbei nothwendigen Vorsichtsmaassregeln durch das Oeffnen der Fenster bewerkstelligen kann. Die Bewegungen sind stets streng nach der in der Verordnung angegebenen Reihenfolge auszuführen, wobei insbesondere die vorgeschriebenen Stellun-

Ihnen damals nicht Etwas verschrieben und Ihnen bei Ihrem Fieberzustande nur gerathen hätte, Sich hübsch ruhig zu verhalten und Hafereschleim zu geniessen, oder wenn derselbe bei einer andern Krankheit von Ihnen verlangt hätte, blos spazieren zu gehen und sich recht tüchtige Bewegung zu machen!!

gen und Lagen genau einzunehmen, sowie darauf zu achten ist, dass nur die Glieder und Theile in Bewegung gesetzt werden, welche, laut Vorschrift, eben bewegt werden sollen.

§. 11.

Während den Bewegungen darf man weder sprechen, noch den Mund vollkommen schliessen, sondern man soll vielmehr bei ungetheilter Aufmerksamkeit stets völlig frei athmen, sowie in den, zwischen den einzelnen Bewegungen nöthig werdenden und wohl zu beachtenden Erholungspausen, insbesondere dem sich einstellenden Triebe „tief Athem zu holen“ unaufgefordert nachzukommen ist.

§. 12.

Sollte sich bei irgend einer Bewegung das Athmen und der Herzschlag merklich beschleunigt haben, so warten Sie ja erst die Beruhigung ab, ehe Sie zu der folgenden Bewegung übergehen, ebenso hüten Sie sich nach der Gymnastik vor Erkältung, was am Besten geschieht, wenn man sich sofort vollständig ankleidet, oder nach und nach zur Ruhe übergeht.

§. 13.

Die activen Bewegungen, d. h. solche, welche Sie für sich, ohne Mithülfe einer andern Person ausführen können, sind stets langsam und nie bis zur Erschöpfung und völligen Ermüdung auszuführen.

§. 14.

Zur Ausführung der duplicirten und passiven Bewegungen wählen Sie sich einen möglichst gesunden, kräftigen und gewissenhaften Gehülfen männlichen oder weiblichen Geschlechts.

§. 15.

Die duplicirten Bewegungen, das sind diejenigen, bei denen Sie sich mit einer andern Person, dem Gehülfen, in der Weise zu bethätigen haben, dass dieser Ihren Bewegungen einen lebenden Widerstand entgegensetzt, oder dass Sie den Bewegungen, welche dieselbe an Ihrem Körper ausführt, Widerstand entgegensetzen, dürfen nie in Kraftproben ausarten.

Der Gehülfe ist desshalb keineswegs als Gegner, wie bei den Ringübungen zu betrachten, sondern vielmehr als Helfer und Verstärker Ihrer Bewegungen, als derjenige, der Ihren Bewegungen das rechte Maass und die nöthige Kraft und Intensität geben soll. Der Widerstand, den entweder der Gehülfe Ihren Bewegungen entgegensetzt, oder den Sie den Bewegungen, welche der Gehülfe an Ihrem Körper vornimmt, entgegensetzen, darf daher nicht etwa ein krampfhafter sein, d. h. in der Weise geschehen, dass diese Bewegungen ruckweise, in Absätzen und unter Zittern ausgeführt werden, sondern Einer muss sich den Kräften des Andern — insbesondere der Gehülfe den Kräften des Patienten — accommodiren.

Suchen Sie daher nicht durch Mithülfe anderer Muskeln die Bewegungen zu verstärken, sondern halten Sie dabei die zu bewegenden Glieder vollkommen gestreckt, und bei Armbewegungen die Finger geöffnet. Theilen Sie auch dabei Ihre Kräfte so ein, dass dieselben bis zu Ende der Bewegung reichen, und nicht etwa gegen das Ende hin ausgehen. Diese mangelhafte Ausführung duplicirter Bewegungen hat ihren Grund zum grossen Theil darin, dass der Widerstand von vorn herein zu stark berechnet war.

Vor Allem achten Sie bei Ausführung dieser Bewegungen darauf, dass dieselben recht langsam und in stetigem Tempo ausgeführt werden, so wie, ob in der Vorschrift hinter der Angabe der Bewegung **P. W.**, d. h. „Patient Widerstand“, oder **G. W.**, d. h. „Gehülfe Widerstand“ steht, da im Nichtbeachtungsfalle ganz andere Muskelwirkungsverhältnisse als die gewünschten, und in manchen Fällen sogar Nachtheile herbeigeführt werden könnten.

§. 16.

Bei den passiven Bewegungen, das sind solche, welche der Gehülfe an Ihrem Körper ausführt, ist es nothwendig, dass Sie sich dabei auch wirklich passiv, d. h. unthätig und willenslos verhalten, und bei unverrücktem Einhalten der vorgeschriebenen Stellung in keiner Weise den Gehülfen zu unterstützen suchen. Dieselben müssen von dem Gehülfen stets gelind und zart applicirt werden, und dürfen Ihnen in keiner Weise wirklichen Schmerz,

sondern immer ein Gefühl von Wohlbehagen verursachen, weshalb der Gehülfe, insbesondere bei den Hackungen, Klopfunen und Klatschungen das Handgelenk immer lose, nie steif zu führen hat.

§. 17.

Nachdem die Muskelkraft sich gesteigert hat, können Sie natürlicher Weise die Bewegungen stärker und kräftiger ausführen. Bei der duplicirten Bewegung wird mit der Kraftsteigerung der Widerstand schon an und für sich ein grösserer werden, die activen Bewegungen können Sie noch dadurch verstärken, dass Sie bei deren Ausführung die Arme mit Gewichten belasten, wozu sich die Hanteln — zwei durch einen Griff verbundene Kugeln im Gewichte von 4—8 Pfund, die man in jeder Eisenhandlung zu kaufen bekommt — am Besten eignen.

§. 18.

Die Bewegungen einer Vorschrift mehr als einmal des Tages durchzuüben, dürfte wenigstens zu Anfange der Cur nicht gerathen sein. Die Monatsperiode des weiblichen Geschlechts bedingt nicht gerade ein gänzlichcs Aussetzen, wohl aber betreffenden Orts speciell anzugebender Modificationen. In den letzten Monaten der Schwangerschaft sind die Bewegungen nur auf die Extremitäten zu beschränken, starke Einwirkungen auf den Unterleib überhaupt ganz zu vermeiden.

Ich werde in den nachfolgenden Bogen Gelegenheit nehmen, bei den verschiedenen Krankheiten der Ausnahmefälle specieller zu gedenken, und erlaube mir nur noch darauf aufmerksam zu machen, dass ich die nöthigen Wiederholungen der einzelnen Bewegungen stets genau in Zahlen angeben werde, worauf ich daher genau zu achten bitte.

Diess wäre das Wichtigste, was Sie, lieber Leser, beim Gebrauch der Heilgymnastik zu wissen und zu beachten hätten, und nun frisch ans Werk, geehrter Freund! Lesen Sie zu Ihrer Orientirung zunächst die Beschreibung der in der ersten Verord-

nung angegebenen Bewegungen genau durch, die beigefügten Figuren werden Ihnen das Fehlende ersetzen. Werfen Sie den uns Allen anhängenden Hemmschuh, die Trägheit, welche vielleicht gar der Grund Ihres Leidens ist, bei Seite und machen Sie noch heute den Anfang. — Sie werden dieses Beginnen gewiss nicht bereuen und gleichsam zu einem neuen Leben aufblühen. Pfui dem Menschen, der zu faul ist, sich die seinem Körper so nothwendige Bewegung zu verschaffen, und sich lieber den Grillen der Hypochondrie hingiebt, mit welchen er sich und Andern zur Last fällt!

Sie meinen, Ihre Leiden und Beschwerden seien schon zu alt und zu tief eingewurzelt, als dass Sie noch Hülfe durch die Gymnastik erwarten könnten? — Nimmermehr, denn grade weil Ihre Leiden so tief wurzeln, gerade weil sämtliche Organe Ihres Körpers darnieder liegen, kann Ihnen eben nur Gymnastik helfen, die mehr als alle andern Mittel das Uebel an der Wurzel fasst!

Sie meinen ferner, Sie selbst seien schon zu alt, und in den Jahren vorgeschritten, und glauben Sich durch Gymnastik, die Sie ja noch gar nie getrieben, in Ihren alten Tagen lächerlich zu machen? — Traurig genug, dass es heute noch solche Ansichten giebt! Der Mensch ist nie zu alt, um Vernünftiges zu thun. Haben Sie nicht gehört, dass es ein Lebenselixir giebt, welches das Leben verlängern, uns vor Krankheiten schützen, den Menschen selbst verjüngen und verschönern soll?

Dieses Elixir ist eben Bewegung; dieses Elixir können wir uns eben durch die Gymnastik verschaffen, denn, verehrter Freund, welches Mittel vermag so auf unsern Organismus einzuwirken als diese? Welches Mittel vermag so wie diese die natürliche Wärme unseres Körpers zu erhöhen? Welche Arznei vermag, gleich der Gymnastik, eine schwache Brust zu stärken, ein enges Becken zu weiten, und uns auch geistig zu erfrischen? Welche Heilmethode vermag so wie die gymnastische, das gesammte Muskelsystem zu stärken und sämtliche Organe in erhöhte Thätigkeit zu versetzen?

Leider ist dieses Heilverfahren noch lange nicht in dem Maasse,

als es im Interesse der leidenden Menschheit wünschenswerth erscheinen muss, bekannt. Möchten sich immer mehr Freunde um dasselbe schaaren. Gar viele würden sich dann vor fortgesetzten Entbehrungen, stetem Siechthum, ja oft lebenslänglichen Leiden und langem Krankenlager bewahren; wie manche schöne Kraft würde der Welt noch länger erhalten bleiben und nicht schon frühzeitig erlahmen, wie manchem hinfälligen Greise könnte der Lebensabend erleichtert, wie manches junge, lebenslustige Blut dem Abgrunde des starren Grabes entrissen werden!

Wohl ist es wahr, „sterben müssen wir Alle“! und hiervon kann und wird uns selbst die Gymnastik nicht schützen; — aber im Leben gesund, im späten Alter noch rüstig zu sein, diess ist eine hohe Gabe Gottes, die der Schöpfer eben dem verleiht, der nach seinen unumstösslichen Naturgesetzen lebt und handelt, die er Dem gewährt, der die ihm verliehenen Kräfte weislich gebraucht, und nicht verbraucht oder widersinnig durch künstliche Eingriffe vernichtet.

Leider lassen sich noch Viele durch ihre Trägheit, dem Hemmschuh alles Guten, von dem Gebrauche der Heilgymnastik abhalten, und wohl Mancher würde sich dazu bequemen, wenn man ihn dabei nur in der gewohnten Ruhe und Pommade liesse. Diese Schwächen der Menschen durchblickte auch schon Fuller vor 150 Jahren, indem er sagt: „Da aber jene wunderbaren Wirkungen — der Gymnastik — auf einem andern Wege — als durch Arzneien — und mit einiger Mühe verschafft werden müssen, so hält es recht schwer, die Menschen dahin zu bringen, dass sie es begreifen“!

Nun, geehrter Freund und Leser, ich hoffe, Sie werden gar bald zu Denen zählen, die diess ausgezeichnete Heilmittel begreifen; darum Ihnen und allen Denjenigen, die sich der Gymnastik zu ihrem Wohle und zum Segen ihrer Nachkommenschaft bedienen, ein freudiges „Glück auf“! —

Fig. 18.

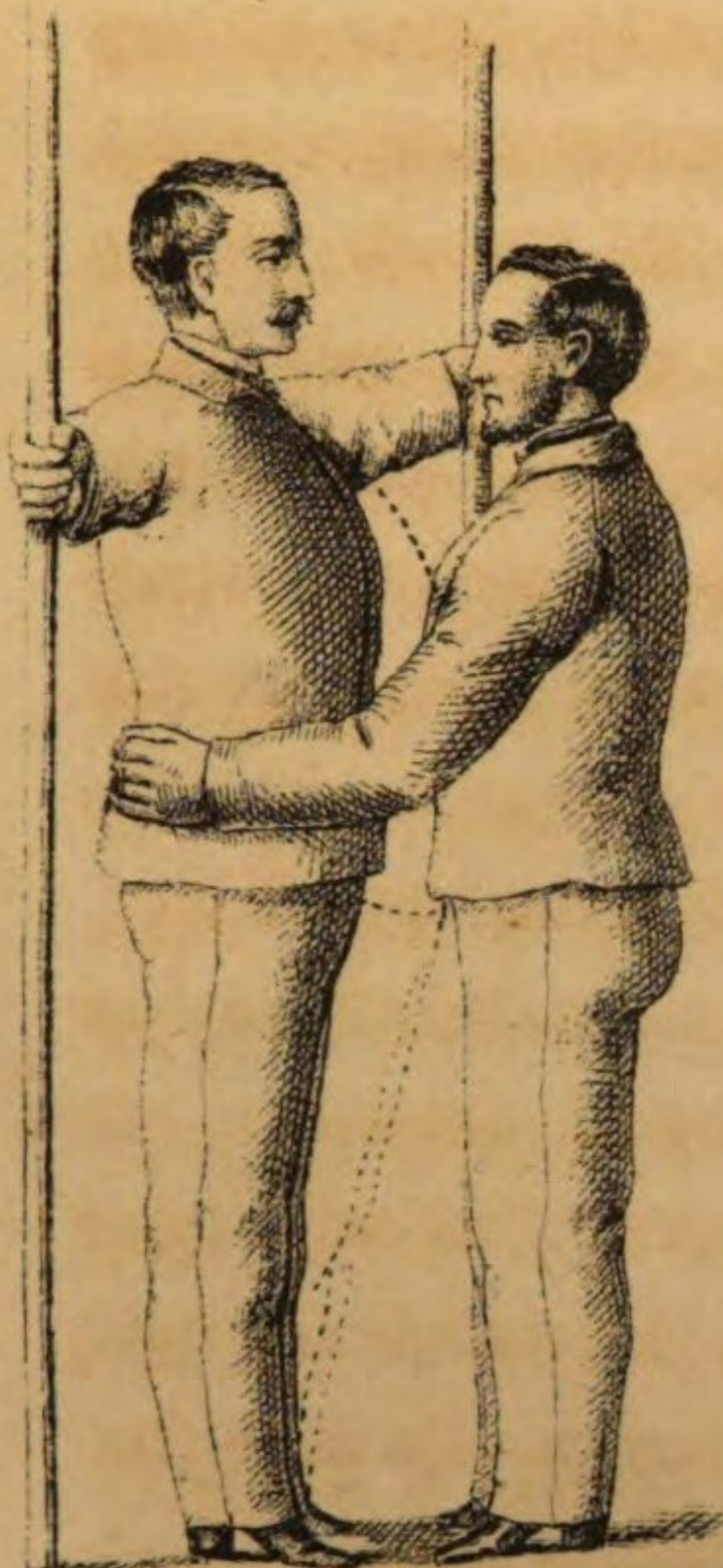


Fig. 19.

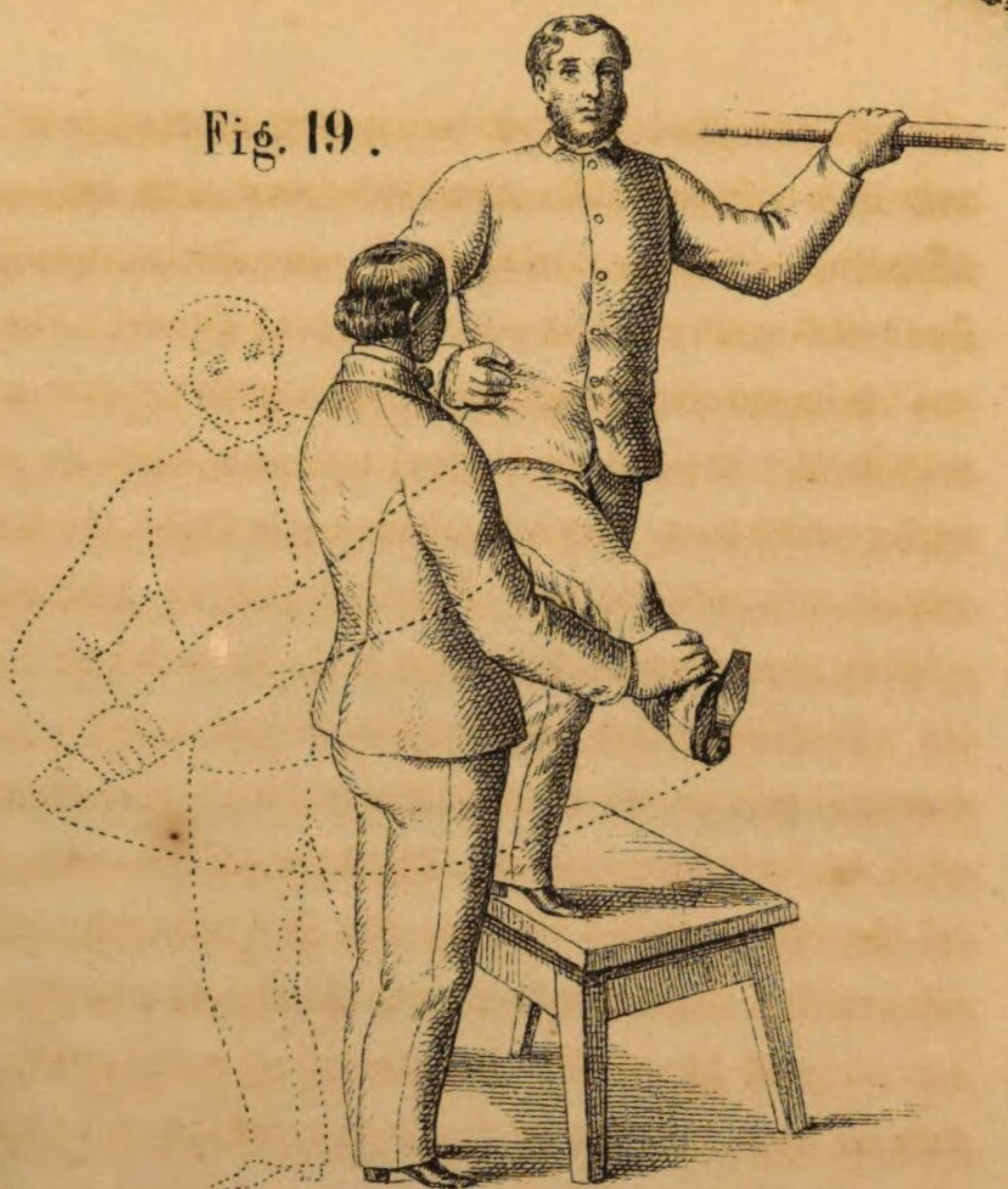
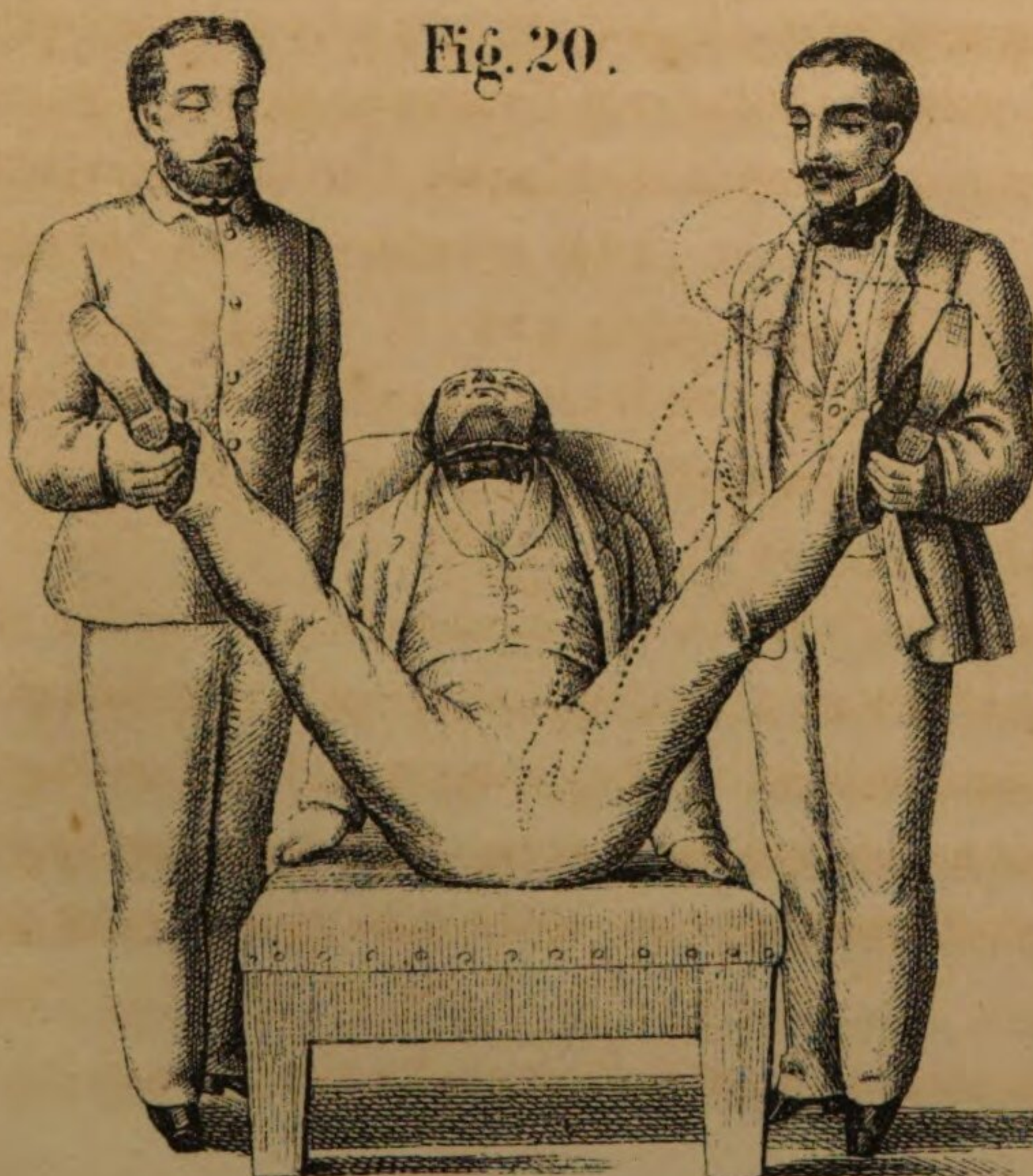


Fig. 20.



Häufige Ursachen

der Störungen im Geschlechtsleben

und

deren Beseitigung durch Heilgymnastik.

Während bei jeder einfachen Organisation das Individuum einer Gattung stets dem andern ähnlich ist, und sich einzeln durch eigne Kraft fortzupflanzen vermag, entwickelt sich bei einer mehr zusammengesetzten Organisation der Begriff der Gattung in zwei einander gegenüberstehende Formen; es sind dies die beiden Geschlechter, deren Eigenthümlichkeit zunächst auf den verschiedenen Antheil an der Zeugung sich bezieht, dann aber auch in der Gesammtheit des Organismus sich kund giebt.

Ist beim weiblichen Organismus die Beziehung zur Fortpflanzung, zur Erhaltung der Gattung vorherrschend, so tritt dagegen beim Manne die Individualität und deren Erhaltung in den Vordergrund. Dies zeigt sich nicht nur in der Form und Bildung der Zeugungsorgane, sondern auch in allen Organen, welche auf die individuelle Selbsterhaltung sich beziehen.

Ist daher beim Manne das Schaffen und Wirken nach Aussen schon darin angedeutet, dass alle Verhältnisse nach Aussen mächtiger hervortreten und selbst die Zeugungsorgane ausserhalb

der Rumpfhöhle liegen, so giebt sich die Aufgabe des Bildens und Erhaltens beim Weibe nicht nur durch die verborgene Lage der in das Becken eingeschlossenen Zeugungsorgane, sondern auch in einem innern, mehr centralen Leben zu erkennen.

Der weibliche Körper ist kleiner, zarter, weniger prall und fest; die Haut feiner, weicher, glatter und durchscheinender. Die Empfänglichkeit für Reize ist höher, der Blutlauf schneller, der Puls zahlreicher; die Entwicklung schreitet früher vor, und alle Perioden des Lebens folgen rascher auf einander.

Während beim Manne die Muskelkraft vorwaltet, ist beim Weibe die Nerventhätigkeit überwiegend, die Muskeln sind dünner, blässer, weicher und schwächer. Vermöge des Uebergewichts der Centralorgane ist deren Herrschaft über die Muskeln grösser, die Bewegung lebhafter, leichter, anmuthiger, ausdrucksvoller, unermüdlicher. Die Gelenke sind beweglicher, die Flechsen und Bänder geschmeidiger, die Knorpel weicher und biegsamer, die Knochen dünner, glatter, runder. Die Gliedmaassen sind zarter, namentlich die untern kürzer, bei der Breite des Beckens aber die Oberschenkel fleischiger und mehr schräg gestellt, so dass sie oben weiter aus einander und gegen die Kniee mehr zusammenstehen.

Die Schultern, die beim Manne den breitesten Theil des ganzen Körpers, und mit dem Halse einen mehr rechten Winkel bilden, sind beim Weibe schmaler, mehr nach hinten stehend, und gehen mehr allmählich in den dünnern und rundlichen Hals über. Bei grösserer Kürze des Brustbeins und der Rippen, sowie bei dem geringern Umfange und der höhern Lage des Zwergfelles, ist die Brusthöhle enger und die Lunge kleiner, wie auch die Luftwege einen geringern Durchmesser haben, so dass das Athmen beschränkter ist; übrigens zeichnet sich die Einathmung durch ein stärkeres Heben des Busens aus, indem dieselbe weniger durch das Herabsteigen des Zwergfelles, als durch das Aufsteigen der beweglicheren und mehr spiralförmig gestalteten Rippen bewirkt wird.

Im Gegensatze hierzu ist daher der Unterleib beim Weibe länger, wodurch der Wuchs schlanker wird; der untere Theil, vom Nabel bis zur Schamgegend, ist vorzugsweise dicker, so dass er gewölbter hervortritt als beim Manne. Während das Becken bei diesem mehr in die Länge gezogen, schmaler und enger ist, dabei mehr Knochenmasse, stärkere Vorragungen und einen spitzern Schambogen hat, ist dasselbe beim Weibe geräumiger und breiter, so dass die Hüften die breiteste Stelle des Körpers bilden.

Das Becken des Weibes hat dünnere Knochen, grössere Oeffnungen, einen flachen Schambogen, ein breiteres, weniger gekrümmtes Kreuzbein, und eine grössere Neigung oder mehr schräge Stellung, so dass der obere Rand der Schambeine gegen den oberen Rand des Kreuzbeines verhältnissmässig tiefer steht, wobei auch die Gesässmuskeln und die Nerven und Gefässe stärker entwickelt sind, als beim Manne.

In diesen räumlichen Verhältnissen kündigt sich das Uebergewicht der in der Beckenhöhle liegenden Zeugungsorgane an, sowie die Berechnung der Organisation für den schwangeren Zustand, in welchem der Fruchthälter den grössten Theil der Unterleibshöhle einnimmt.

Ein gleiches Verhältniss spricht sich in der Menstruation aus. Das zeugungsfähige Weib hat, wenn sein bildendes Leben weder durch Schwangerschaft noch durch Säugen auf die Fortpflanzung gerichtet ist, durch periodische Erhöhung der Lebens-thätigkeit in seinen Zeugungsorganen aller vier Wochen eine ihm eigenthümliche blutige Absonderung in dem Fruchthälter und Fruchtgange. Es tritt dann ein stärkerer Blutandrang nach den Fruchthälter ein, dieser wird wärmer, in seinem schwellbaren Gewebe mehr aufgelockert, etwas ausgedehnt und senkt sich tiefer in das Becken herab; — durch seine dünnhäutigen Gefässe dringt dann eine blutige, aber keinen Faserstoff enthaltende, daher auch nicht gerinnbare Flüssigkeit.

Durch diesen Abgang, der ungefähr fünf Tage dauert, wird das sonst für die Ernährung der Frucht oder des geborenen Kin-

des verwendete, für das individuelle Leben zu reichliche Blut ausgeleert, namentlich auch der besonders kohlenstoffige Theil desselben entfernt, der bei dem beschränktern Athmen sich in grösserm Maasse vorfindet, — während die in den Hoden des Mannes sich absondernde Flüssigkeit, oder der Saame, bei normalem Zustande, nur dann sich entleert, wenn die Zeugungsorgane durch Hinlenkung des Willens auf den Zeugungsact, wobei ihm der Geschlechtstrieb mächtig unterstützt, in einen schwellenden, erregten Zustand, woran die Nerven dieser Organe wesentlich Theil nehmen, in längeren oder kürzeren Zeiträumen, je nachdem derselbe hierzu Veranlassung hat oder Veranlassung nimmt, versetzt werden.

Die anomalen Zustände, welche beim weiblichen Geschlecht in der Menstruation, beim Manne in der Saamenergiessung sich kund geben, sind es nun hauptsächlich, welche uns in unserer weitem Betrachtung beschäftigen werden, und wir glauben um so weniger hier Veranlassung zu einem tiefern Eingehen auf den anatomischen Bau der Zeugungsorgane und die physiologischen Vorgänge bei der Zeugung selbst zu haben, als alle jene auf Missbildung und Organisationsfehlern beruhenden abnormen Zustände einer andern Doctrin als der Heilgymnastik angehören, und die in Folge von Blutdyskrasie auftretenden Anomalien, wie solche z. B. bei Clorosis (Bleichsucht) statthaben, an einem andern Orte zur Abhandlung kommen werden.

Fragen wir nun nach den Ursachen, welche Störungen in der Geschlechtsordnung herbeizuführen vermögen, so führt uns der Umstand, dass die Absonderung des Menstruationsblutes beim weiblichen, des Sperma beim männlichen Geschlecht erst mit der Erlangung einer gewissen Reife eintritt, zunächst darauf, dass die Entwicklung des ganzen Organismus als ein nothwendiges Bedingniss für das regelmässige Vonstattengehen der geschlechtlichen Functionen angesehen werden muss.

Es ist daher nicht zu verwundern, wenn mit dem allgemeinen Verkommen der Generationen bezüglich ihrer körperlichen Ent-

wicklung das Auftreten manchfacher Anomalien in geschlechtlicher Beziehung zusammenfällt, und diess zwar beim weiblichen Geschlecht umsomehr, als die Civilisation, die Erziehungsweise unserer Tage, die leidige Modesucht etc. einer Aus- und Durchbildung des physischen Menschen gerade hier hindernd im Wege steht.

Blicken wir hinein in die jetzige Lebensweise, so sind es insbesondere die Ansprüche an die geistige Ausbildung, die manchfachen künstlichen Genüsse, mangelhafte oder schlechte Kost, Mangel an gesunder frischer Luft, sitzende Lebensweise und vor Allem der mit dieser eng verbundene Mangel an der nöthigen Bethätigung der Bewegungsorgane, welche die körperliche Entwicklung hemmen und so, insbesondere beim weiblichen Geschlechte, zu manchfachen Störungen im Geschlechtsleben Veranlassung geben, welche auch meist die Ursachen zu allgemeiner Schwäche und Hinfälligkeit, zu schlechter Säftemischung und Säftebildung, zur Scrophelkrankheit etc. abgeben, im Besondern aber ganz dazu geschaffen sind, jene Absonderungen, die man wohl auch mit dem Namen der „monatlichen Reinigung“ bezeichnet, wenn nicht ganz zu unterdrücken, so doch in abnormer Weise, unter Schmerzen und manchfachen Missverhältnissen vor sich gehen zu lassen.

Der Beweis hierfür liegt schon in der Thatsache, dass die Städte das grösste Contingent solcher Unglücklichen stellen, welche, obschon in den Jahren vorgeschritten, doch als noch unreif und geschlechtlich unentwickelt zu bezeichnen sind, und in der That: vergleicht man die der Schule entlassenen Stadtmädchen mit den im Schoosse der Natur aufgewachsenen Mädchen des Landes, so ist der Unterschied, welcher unwillkürlich an die Stubenpflanze und an die Pflanze des Feldes erinnert, nicht zu verkennen.

Jene geringe Lebensthätigkeit im Allgemeinen, jene mangelhafte Entwicklung und physische Ausbildung giebt sich im Besondern durch grosse Schwäche, Mattigkeit und Hinfälligkeit, durch

blasses, mageres Aussehen zu erkennen. Das Muskelsystem und mit ihm die ganze Haltung und Erscheinung ist schlaff und träge, die Circulation des an und für sich schon lebensschwachen Blutes ist matt und unvollkommen, so dass solche Personen mehr zur Kälte als zur Wärme geneigt sind, von Brustbeklemmungen und schweren Athem, von Mattigkeit in allen Gliedern, besonders in den Beinen, geplagt werden.

An allen diesen Missverhältnissen werden aber auch die Nerven umsomehr Theil nehmen, als diese einestheils die zu ihrer Thätigkeit und Neubildung erforderlichen Stoffe ebenfalls dem lebensschwachen Blute zu entnehmen haben, und, wie im Eingange nachgewiesen, bei vernachlässigter Anregung ihrer Functionen, wie solche bei zu geringer Bethätigung des Muskelsystems allemal statthaben wird, nicht zu ihrer vollständigen Ausbildung gelangen können, ebenfalls erlahmen, und auf die ihnen zugetheilten Organe nur schwach und unvollkommen zu reagiren vermögen.

Diese Nervenschwäche wird sich jedoch wiederum nicht nur im Allgemeinen in Nervenverstimmungen und der dem weiblichen Geschlecht der Jetztzeit fast zur ausschliesslichen Eigenthümlichkeit gewordenen nervösen Reizbarkeit kund geben, sondern auch im Besondern, wie im Verdauungssystem durch Appetitlosigkeit und Verdauungsschwäche, so im Sexualsystem durch Ausbleiben oder Unregelmässigkeiten der Functionen in den Geschlechtsorganen hervortreten.

Kann es daher Wunder nehmen, wenn unter solchen Umständen die hier in Betracht kommenden Ab- und Aussonderungsorgane aus einem bleichen, wässrigen Blute, kein rothes, kräftiges Menstrualblut, sondern solches nur in Form von Schleim abzusondern vermögen? Liegt es daher nicht in der Natur der Sache, dass bei allgemeiner Nervenschwäche und Reizbarkeit auch die von Zeit zu Zeit von der Natur gebotene erhöhte Thätigkeit des Sexualsystems unter Schmerzen und übeln Zufällen manchfacher Art vor sich geht?

Doch genug! Bezogen sich unsere Betrachtungen bis jetzt nur

auf das jugendliche Alter, auf die Zeit, in welcher sexuelle Schwächen und Krankheitszustände zunächst auf- und einzutreten pflegen, so ist nicht zu leugnen, dass die Jugendkraft, trotz manchfacher Hindernisse, gar oft die Rechte der Natur zur Geltung, und zwar scheinbar zur vollen Geltung zu bringen vermag. Doch eben nur scheinbar, denn gar bald zeigt es sich, dass jede geringfügige Erkältung, dass Schreck, Angst, Aerger und andere im Nervensystem begründete Aufregungen sofort Störungen in den Functionen der Geschlechtsorgane hervorzurufen vermögen.

Können nun zwar anhaltende Gemüthsaffecte, Sorge, Kummer, Gram etc. selbst den kräftigsten Organismus vernichten, so werden die Folgen derselben jedoch hauptsächlich solche Personen treffen, deren Körperconstitution an und für sich eine schwache ist, deren Organismus von Haus aus durch Stubensitzen und weichliche Erziehung aller äussern Einflüsse entwöhnt, deren Nervensystem durch übermässige Geistesanstrengung, oder leidiges Romanlesen schon an und für sich überreizt ist. Ja die nachtheiligen Folgen werden sich gerade bei solchen Personen, die ihre Mannbarkeit zu erlangen im Begriff sind, umsomehr in dem Geschlechtsleben kundgeben, als die hier thätigen Organe zu dieser Zeit eben erst ihrer vollständigen Entwicklung entgegengehen und die Nerventhätigkeit im Sexualsystem im Erwachen ist.

Kommen nun aber noch übermässige Reize und Aufregungen der Geschlechtsorgane selbst vor, wie es ja bei einer allgemeinen Reizbarkeit der Nerven nicht ausbleiben kann, so wird es nicht fehlen, dass die manchfachen Missverhältnisse in immer grellerer Weise zu Tage treten.

Der Mensch ist zur Fortpflanzung und immer neuen Erzeugung seiner Gattung bestimmt! Der allweise Schöpfer legte daher nicht nur den mächtigen Trieb der Begattung und mit ihm die Zuneigung und Liebe für das andere Geschlecht in uns, sondern er machte die Ausübung dieses Triebes auch zu einem Bedürfnisse und zu einem Genusse. Wenn nun aber der allweise Schöpfer den

Menschen nicht nur durch höhere Erkenntniss, durch Vernunft und Verstand, sondern auch dadurch vor dem Thiere auszeichnete, dass er die Geschlechtsbefriedigung desselben nicht an gewisse Perioden band, und ihm in dieser Beziehung volle Freiheit gab, — so wird gerade diese Freiheit zur gefährlichen Klippe.

Jede Befriedigung eines körperlichen Bedürfnisses ist mit Wohlgefühl verbunden, mehr aber als jedes andere die Geschlechtsbefriedigung. Zwar wird Selbstbeherrschung zur Pflicht gemacht und ein, auch den Rohesten nie ganz verlassendes Schamgefühl unterstützt sie mächtig, allein, nie wird es an Opfern der Unmässigkeit, der naturwidrigen Richtung, oder der Unterdrückung dieses Triebes fehlen. Uebernatürliche Befriedigung erschöpft alle Kräfte des Körpers und des Geistes! Wer daher bei Befriedigung des Zeugungstriebes nicht den Gesetzen und Bestimmungen der Natur folgt, wer durch zu frühzeitige, durch unmässige Wollust die Vollendung seines Körpers zerrüttet, ihn schwächt, dass er dahinwelkt wie der Halm in glühender Sonnenhitze, wer endlich gar dem Zwecke des Zeugungstriebes entgegenhandelt, bei Befriedigung desselben die Fortpflanzung unmöglich macht, sein Menschenthum durch unnatürliche Selbstschändung und andere mehr als viehische Sünden gegen die Natur entehrt, erhält nicht nur, wie Dr. Schreiber in seiner „Glückseligkeitslehre“ sagt, mit Recht den Namen eines Lasterhaften, eines Unkeuschen, sondern wird auch zum Mitteldinge zwischen Leben und Tod, zum hinwelkenden Krüppel.

Denn, wer zu früh und zu oft den Geschlechtstrieb aufreizt, wozu die Lebensweise und Verhältnisse unserer Tage leider nur zu sehr Veranlassung geben, wer zu früh und zu oft die edelsten Säfte durch unnatürliche Selbstschändung und durch andere Ausschweifungen verschwendet, wer durch unkeusche Bilder und unkeusche Handlungen sein Nervensystem in fortwährende fieberhafte Aufregungen versetzt und erhält, wird nicht nur ein zusammengeschrumpftes dürres Gerippe, dem es in allen Theilen an Leben fehlt, sondern er vernichtet und zerrüttet auch das Ge-

Fig. 21.

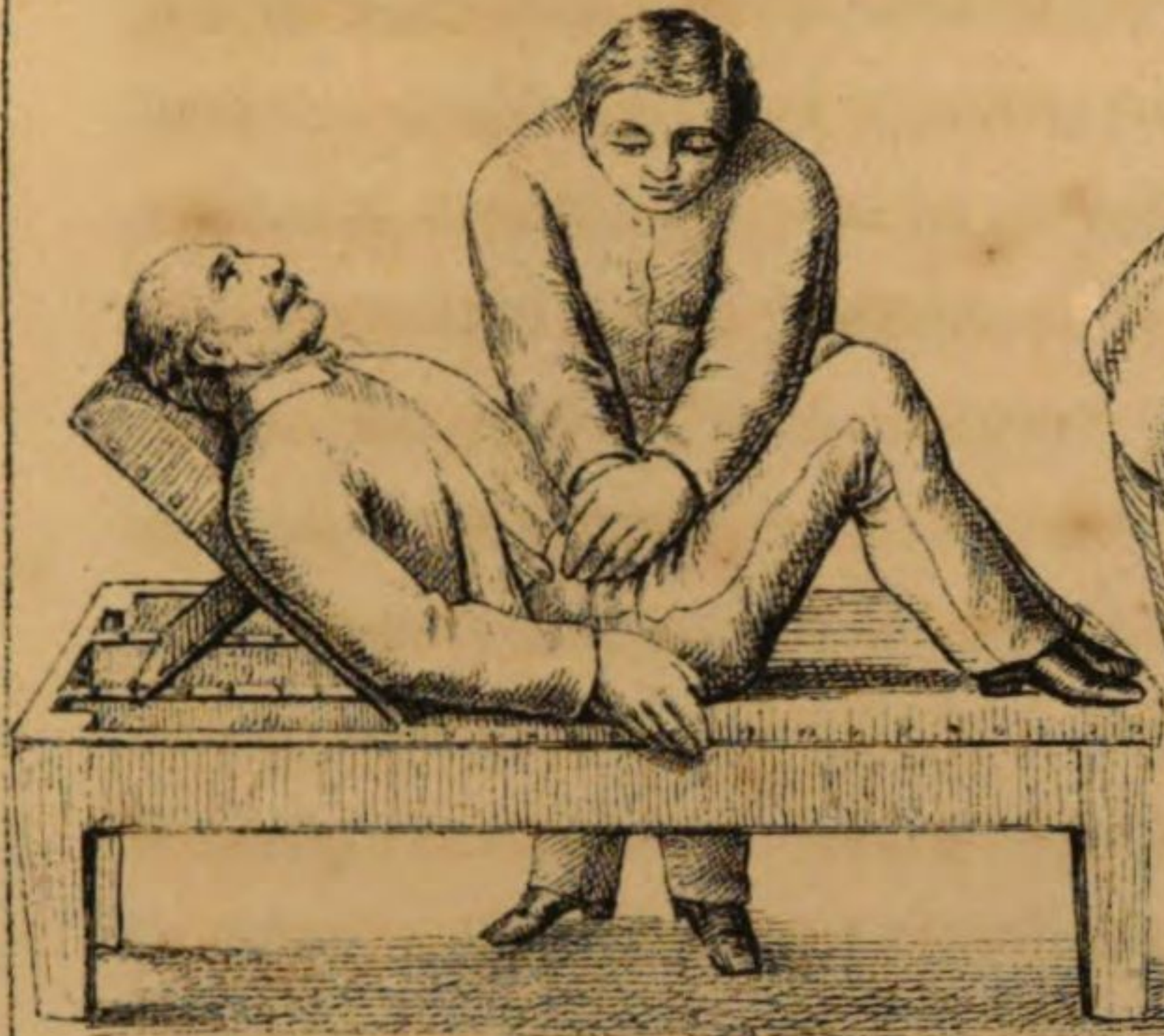


Fig. 22.

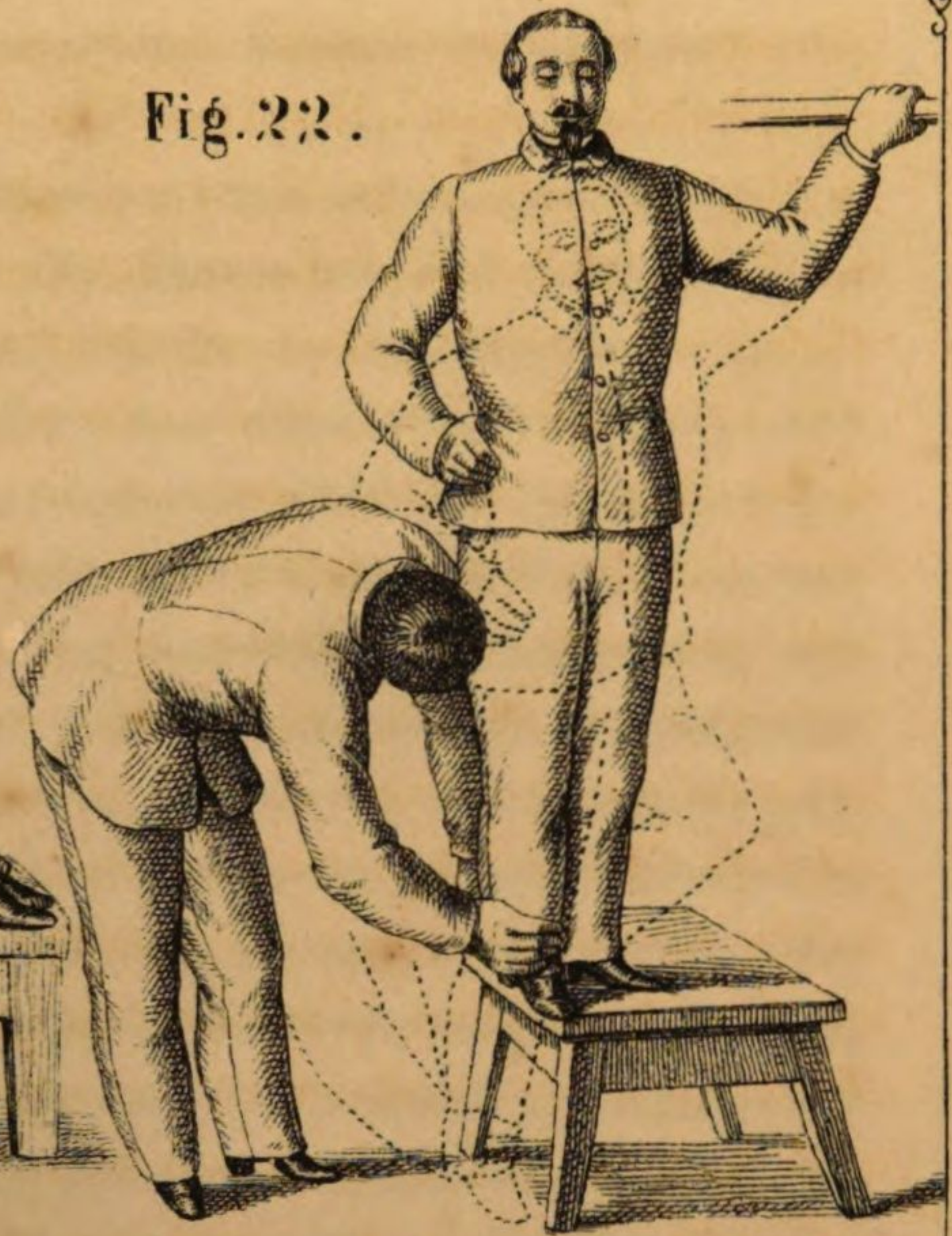


Fig. 23.

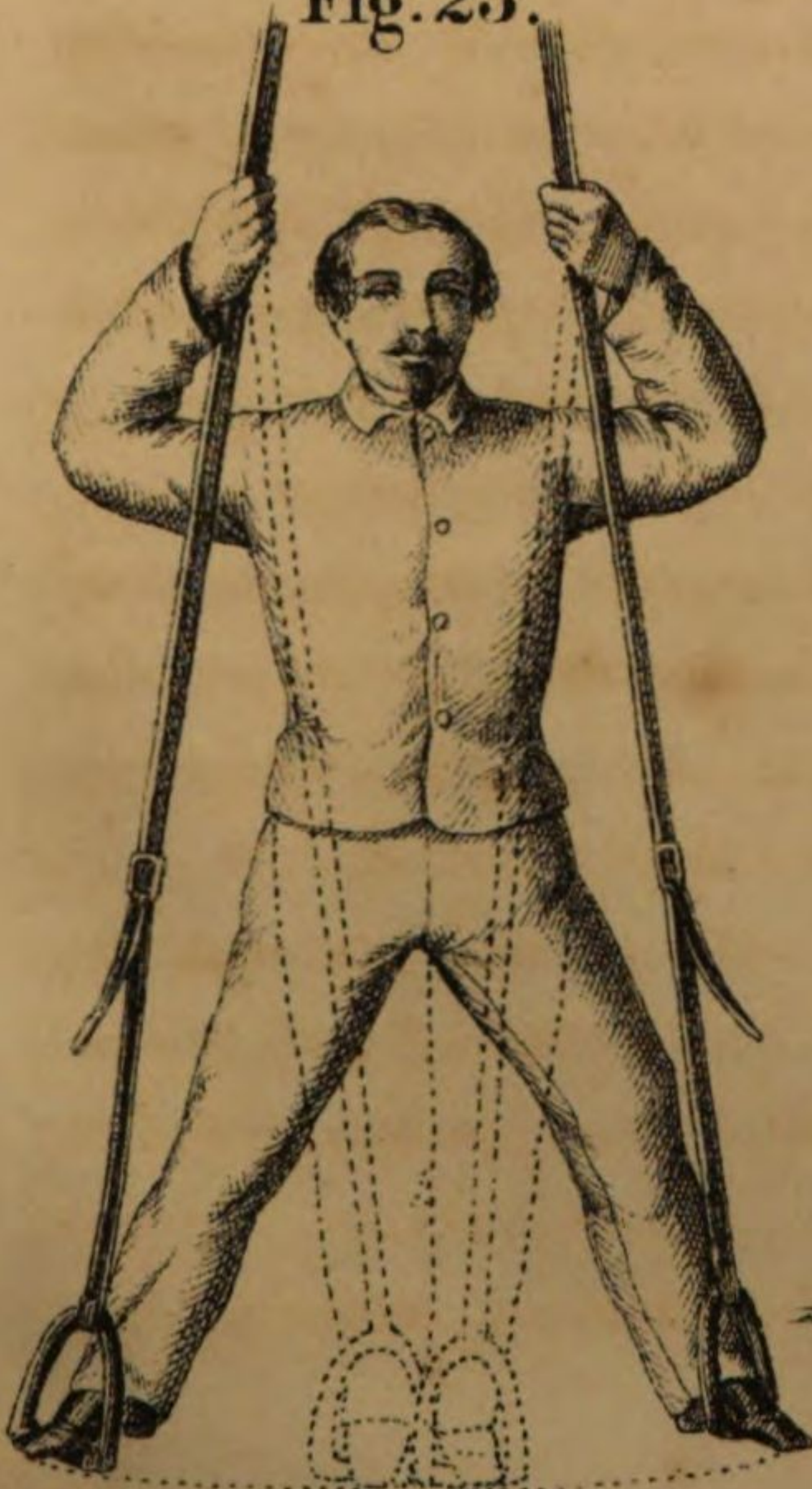


Fig. 24.



schlechtsleben, so dass sämtliche Functionen geradezu versiegen.

Der Unkeusche und Wollüstling leitet seinen ganzen Lebensstrom in die Geburtstheile, die nährenden und restaurirenden Kräfte haben vollauf zu thun, um für die Zeugungstheile zu arbeiten und das herbeizuschaffen, was diese verschwenden; allen übrigen Organen und Theilen wird das Blut, die Quelle der Ernährung, entzogen, sie verarmen an Nahrung, bleiben klein und unausgebildet und kraftlos. Die äusserste Ueberspannung und Schwäche der Nerven zeigen sich aber nicht nur in quälender Hypochondrie, Hysterie und schwarzer Melancholie, im Sinken der Muskelkräfte und Verdunkeln der Sinne, sondern die Zeugungskraft verlischt auch, oft schon frühzeitig ganz, der Wollüstling gelangt auf der niedrigsten Stufe der Schöpfung an, er wird **impotent** — unvermögend, die weiblichen Reinigungen bleiben aus, an deren Stelle tritt ein die Kräfte verzehrender weisser Fluss, die Samenflüssigkeit entweicht dem Kranken bei der geringsten Veranlassung wider seinen Willen!

Welch ein trauriger Zustand! — Kaum schliesst der Unglückliche die Augen zum Schlaf, so werden schon die Zeugungstheile widernatürlich thätig und erschöpfen ihn in schlüpfrigen Träumen, ja im Wachen, selbst beim Stuhlgang und Urinlassen, entweichen die zu einer so hohen und schönen Bestimmung vom Organismus bereiteten Säfte!

Doch wenden wir uns ab von diesem trüben Bilde, von jenen Krankheiten, die gleichsam als Rache der Natur an dem, der sie nicht heiligte, zu bezeichnen sind*), welche in unsern Tagen leider nur zu häufig das Gattenglück, das Glück ganzer Familien unter-

*) Wer Weiteres hierüber nachzulesen wünscht, dem ist die „Glückslehre“ von Hartmann, in fünfter Auflage von Dr. Schreber umgearbeitet, nicht genug zu empfehlen. Der nun verstorbene Dr. Schreber, an dem die Gymnastik und ihre Anhänger einen theuren Freund verloren, hat sich durch die den Verhältnissen und Bedürfnissen der Zeit entsprechende Umgestaltung und Verjüngung dieses Buches einen unverlöschbaren Denkstein gesetzt!

graben, das Mark der Generationen schwächen, das Menschengeschlecht selbst aber schänden, und wenden uns zu den Mitteln, die uns an die Hand gegeben, jenen Schwächen und krankhaften Zuständen wirksam entgegenzuarbeiten.

Wie schon erwähnt, tritt die Geschlechtsentwicklung mit Erlangung der nöthigen Entwicklung des Gesamtorganismus auf! Die hierbei für die Fortpflanzung der Gattung nothwendig eintretenden Absonderungen der Geschlechtsorgane verlieren sich aber auch wiederum, nachdem der Mensch seine Lebenshöhe erreicht, und der Organismus sein Pensum der Fortpflanzung und Fruchtbringung erfüllt hat. Da sich nun das Eintreten wie das Verlöschen des Zeugungsvermögens nach der Entwicklung und ursprünglichen Kraft des Organismus richtet, auch das Klima hier einen wesentlichen Einfluss ausübt, so lassen sich beide Zeitpunkte nicht genau bestimmen.

Das weibliche Geschlecht entwickelt sich gewöhnlich früher als das männliche, oft schon mit dem vierzehnten Jahre und früher, während die geschlechtliche Reife des Mannes, unter unsern klimatischen Verhältnissen, meist erst mit dem sechszehnten Jahre beginnt, dagegen aber bis in die fünfziger und sechziger Jahre, ja oft noch länger dauert, während die Zeugungskraft des Weibes schon in der Mitte der vierziger bis fünfziger Jahre erlischt!

Um so mehr als sich durch Zahlen diese Zeitpunkte nur ganz ungefähr bestimmen lassen, um so mehr wird aber auch hierauf zu achten sein, wenn sexuelle Schwächen und Krankheitszustände in Betracht zu ziehen sind; denn was bei der einen Natur zu frühzeitig ist, kann bei der andern schon natürliches Bedürfniss sein, und was, insbesondere beim Eintritt und Erlöschen der Zeugungskraft, oft als krankhaft angesehen wird, kann für den individuellen Organismus ganz naturgemäss und normal sein. Man hat daher bei einem speciellen Eingriff in das geheime Wirken der Natur alle Verhältnisse gar wohl zu beachten, um so mehr, als die Erfahrung bestätigt, dass Mädchen bei vollkommener Geschlechtsreife zuweilen ungewöhnlich spät menstruiren, ja in einigen Fällen die

monatliche Reinigung ganz ausbleiben kann und dass davon befallene Personen sich dabei doch vollkommen wohl befinden. — Unsere Heilbestrebungen werden sich daher hauptsächlich auf solche Fälle zu richten haben, in denen die bereits eingetretenen Absonderungen der Geschlechtsorgane plötzlich in's Stocken gerathen oder doch in abnormer Weise, unter Schwäche und Schmerzgefühl etc. vor sich gehen, oder in denen sich beim weiblichen Geschlecht die Zeichen, welche das Bestreben der Natur, die Monatsperiode zu Stande bringen zu wollen, einstellen, der Blutfluss dennoch nicht erfolgt, und statt seiner Störungen in der Gesundheit eintreten.

Die Zeichen, welche als Bestrebungen der Natur zur Hervorbringung des Monatsflusses betrachtet werden müssen, sind: Aengstlichkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, allgemeine Ermattung und Schwere in den Gliedern, schmerzhaftes Anschwellung und Spannung der Brüste, ein mit Schmerzen verbundenes Ziehen im Kreuze, aufgetriebener Unterleib, Brennen in den Geschlechtstheilen, nicht selten ein schleimiger Ausfluss, Nasenbluten, Krämpfe und Nervenverstimmungen der sonderbarsten Art. Wo diese fehlen, da hüte man sich vor jedem gewaltsamen Eingriffe und suche den Organismus durch kräftige Kost, durch Aufenthalt auf dem Lande in frischer, gesunder Luft, durch Bewegungen und rege Thätigkeit zu unterstützen und zu stärken, damit es demselben durch eigene Kraft gelinge, sämtliche Functionen zur vollen und naturgemässen Geltung zu bringen. *)

Der mächtigste Hebel, den Organismus seiner vollständigen Ausbildung und Entwicklung naturgemäss entgegenzuführen, ist und bleibt unter den durch die Zeit gegebenen Verhältnissen aber

*) Wie sehr in solchen Fällen, in denen Schwächezustände des Gesamtorganismus den Grund zu mannfachen Störungen im Geschlechtsleben abgeben, alle jene menstruationsfördernden, die Zeugungskraft anregenden Mittel schaden müssen, ist leicht einzusehen — Leider geschehen gerade in dieser Beziehung die ärgsten Missgriffe! —

unstreitig die **Gymnastik**, d. i. die systematische und methodische **Bethätigung der Bewegungsorgane!**

Wir verweisen hier nur auf das im Eingange dieser Schrift Seite 1—19 über den Einfluss geregelter Muskelthätigkeit auf sämtliche Functionen und Organe unseres Körpers im Allgemeinen Gesagte, darauf dass, wie dort nachgewiesen, durch Gymnastik nicht nur der gesammte Bewegungsapparat, sämtliche Muskeln, Sehnen, Knochen, und mit ihnen also auch das Becken, ihre vollständige Ausbildung, sondern wie auch sämtliche innere Organe durch die wiederholt bewirkte Anregung, Stärkung, Kräftigung und Ausdauer für die ihnen zugewiesenen Functionen erlangen; welch' mächtigen Einfluss die **Gymnastik** auf die Blut-circulation, Blutvertheilung und Blutmischung, auf die Ab- und Aussonderungsorgane, auf alle Ausscheidungen, den Stoffwechsel und die Blutbildung auszuüben vermag, wie selbst das Nervensystem in jeder Beziehung und Richtung durch dieselbe, wie durch kein anderes Mittel, nicht nur zur vollen Ausbildung und Kraft, sondern auch zur Herrschaft und kräftigen Anregung sämtlicher Organe und Functionen gelangt, und es kann nicht fehlen, zu der Ueberzeugung zu gelangen, dass die Gymnastik das Hauptmittel ist, die Entwicklung des ganzen Organismus zu fördern, und so die Folgen einer unvollkommenen Ausbildung und Entwicklung, welche sich leider in unsern Tagen nur zu häufig in dem aufkeimenden Geschlechtsleben unserer Jugend zu erkennen geben, zu beseitigen. Fragen wir nur dort den Mann mit düsterer Stirn, der so emsig nach dem Turnplatze eilt, in seiner Jugend aber nur zu sitzenden Beschäftigungen und geistigen Arbeiten angehalten, nie aber zur Herrschaft über sich selbst, nie zur Herrschaft über seinen Arm und seine Hand angewiesen wurde, der wegen nicht weiter verbrauchter, daher in den aufkeimenden Geschlechtsorganen sich frühzeitig ansammelnden Kräften und Säften, durch den dadurch hervorgerufenen Nervenreiz fast gezwungen, sich selbst geschändet und nun als Gatte und Vater sein Thun und Treiben bitter bereut, ob er dazu gekommen, wenn er schon frühzeitig zu

Turnübungen angehalten worden wäre? Fragen wir die Jungfrau mit scheuem Blick und hohlen Wangen, ob es nicht ein Zustand fieberhafter Aufregung der Nerven, und insbesondere der Nerven der Geschlechtsorgane es war, der sie zuerst in einsamer Stunde von dem rechten Pfade abweichen liess? Beide werden uns gestehen, dass es sowohl moralische als physische Schwäche war, die sie sinken liess, beide werden uns sagen, dass sie nie zu kräftiger Willensäusserung und Selbstbeherrschung durch das Turnen angehalten worden sind.

Kann es aber denn bei Personen, deren Nervensystem von Jugend auf nur immer in Spannung und Aufregung versetzt wird, deren Nervenleben und Blutcirculation gleichsam nur in den innern Organen sich concentrirt und nie, durch kräftige Leibesübungen und Anregungen des Muskelsystems eine Ableitung nach Aussen erfährt, welche anstatt sich auszutummeln und auszuturnen, lieber an einem stillen Orte nach einem Romane greifen, anders kommen, als dass zur Zeit der Geschlechtsreife das Nervenleben auch im Sexualsystem mächtig, und in keinem Verhältniss zum übrigen Organismus, auftritt, dass das Blut in den Geschlechtsorganen sich ansammelt und krankhafte Reize manchfacher Art hervorruft, dass wenn zur Zeit der Geschlechtsreife das Blut und die Nerven, sowie die Denkkraft durch tüchtige Leibesübungen keine Ableitung nach Aussen erfährt, alles Sinnen und Trachten der Jugend nur auf diesen Punkt gerichtet ist?

O wie ganz anders würde es um unsere Jugend stehen, wenn sie schon frühzeitig, Knaben und Mädchen, zum Turnen angehalten würde, und wäre es auch nur, um die Nerven- und Willenskraft zu stählen, um den Andrang des Blutes und des Nervenfluidums nach Aussen abzuleiten, das wollüstige Sinnen der Jugend abzulenken, und durch Ermüdung und festen Schlaf unmöglich zu machen. Leider wird dieser Umstand lange noch nicht genug erkannt, darum hat aber auch, wie die Geschichte unwiderruflich lehrt, Ueppigkeit und Wollust das Menschengeschlecht von seiner ursprünglichen Stärke und Grösse herunter gebracht. Schon die

alten Gallier spotteten über den kleinen Wuchs und die Schwäche der Römer, und diese bewunderten bald darauf die riesenmässigen und kräftigen Körper der Germanen. Gallier und Germanen waren aber damals noch ein rohes, dem Naturzustande viel näheres Volk, welches sich in Leibesübungen aller Art erging und daher keine Ausschweifungen kannte. Nichts, sagt Cäsar, ist bei den Germanen verächtlicher, als wenn ein Jüngling in seinem zwanzigsten Jahre schon in dem Umgange mit dem weiblichen Geschlechte erfahren ist; die Jünglinge werden daher des grössten Lobes erachtet, die am längsten in dieser Unwissenheit verbleiben!

Wie ist es doch in den heutigen Tagen so ganz anders geworden! Wahrlich, jene Germanen müssten sich ihrer heutigen Nachkömmlinge, besonders jener, die in volkreichen Städten leben, schämen. Und glaubst du es nicht, lieber Leser, dass die Gymnastik es ist, welche uns diesem Naturzustande wieder nahe zu bringen vermag, dass die Gymnastik das Hauptmittel ist, unsere Jugend durch Kräftigung und Ausbildung des Gesamtorganismus vor sexuellen Schwächen und Krankheitszuständen zu bewahren, denn als solche ist auch die Selbstbefleckung, frühzeitige Wollust etc. zu bezeichnen, so vergleiche die bisher noch kleine Schaar der Jünglinge, welche nach den Stunden ihrer Ausbildung für ihren Beruf, hingehen, um gemeinschaftlich sich in Leibesübungen zu ergehen, und dann ermüdet, sich eines gesunden, festen Schlafes erfreuen, mit jenen Wollüstringen, welche des Abends einzeln im Dunkeln schleichen, um ihren Lüsten zu fröhnen und sich des Nachts auf ihrer Lagerstätte aufgereggt umherwerfen; und du wirst finden, wie jene in der Kraft ihrer Lebensfülle strotzen, während diese als junge Greise erscheinen, du wirst dich ergötzen an der Offenheit, Wahrheit und Biederkeit, die sich in den Bewegungen und Gesichtszügen Jener ausspricht, während Diese in sich versunken, zusammengedrückt einhergehen, gleichsam, als wollten sie aus ihren Gesichtszügen nicht lesen lassen, was in ihrem Inneren vorgegangen. Doch, so

lange man sich noch vor einem kernigen und kräftigen Geschlechte fürchtet, so lange man die Ueberzeugung hegt, durch entnervte und nur für das Sinnliche empfängliche Creaturen mehr auszurichten, so lange man glaubt, der Schwächling füge sich eher dem Gesetz, als der Starke, so lange wird wohl auch der lieben Turnerei ein Hemmschuh beigegeben bleiben.

Nach dieser Abschweifung, und nachdem wir erörtert, welcher grossen und unbestreitbaren Einfluss die Gymnastik im Allgemeinen auf das Geschlechtsleben auszuüben vermag*), kommen wir nun zur Beantwortung der Frage, welchen Einfluss vermag die Gymnastik bei bereits eingetretenen Störungen in dem Geschlechtsleben geltend zu machen.

Waren es Gemüthsaffecte und äussere Einflüsse, Erkältung etc., war es eine gewisse Trägheit und Tropidität im Sexualsystem, waren es zuletzt Ueberreizungen der Geschlechtsorgane, welche wir als Ursachen eintretender Störungen und sexueller Schwächezustände bezeichneten, so vermag wohl kein Mittel hier so wirksam und naturgemäss auf Beseitigung derselben einzuwirken, als eben die Gymnastik.

Bedenkt man, dass es durch **Gymnastik**, wie durch kein anderes Mittel, möglich wird, das die Geschlechtsorgane in sich schliessende Becken zu weiten, und seiner vollen räumlichen Ausbildung entgegen zu führen, und so selbst mechanische Hindernisse in den Geburtswegen zu beseitigen; bedenkt man, dass man mittels einfacher Körperbewegungen vermag, das Blut nach den Organen des kleinen Beckens zu ziehen, und somit auch die Nerventhätigkeit in diesen Theilen anzufachen und die Organe selbst zu besserer Thätigkeit anzuregen, erwägt man ferner, dass

*) Schon die Thatsache, dass solche Personen, welche eine sitzende, unthätige Lebensweise führen, selbst in der Ehe, viel eher und viel öfterer zu geschlechtlichem Umgang geneigt sind, beweist, wie sehr allen denen, die eine solche Lebensweise zu führen genöthigt sind, das **Turnen**, schon aus diesem Grunde, anzurathen ist.

aber auch andererseits die Gymnastik Mittel genug bietet, das gesammte Nervensystem wiederum zu stärken und zu kräftigen, das nach bestimmten Theilen vorwaltend strömende Blut und Nervenfluidum nach Aussen und nach andern Theilen abzuleiten, dass es möglich wird, bestimmte Organe direct oder indirect durch Anregung der mit diesen in inniger Verbindung stehenden Organen, zu stärken, so bedarf es wohl keiner weitläufigen Auseinandersetzung, um zu der Einsicht zu gelangen, dass gerade in der **Gymnastik** die Mittel liegen, um jene Schwächen, mögen sie entweder auf Tropidität oder Ueberreizung der Sexualorgane beruhen, zu heben, und dafern dieselben schon in wirkliche Krankheitszustände ausgeartet, zu heilen.

Hierzu kommt, dass, wie in allen Organen, auch in den Geschlechtsorganen, die Muskeln ein wesentliches Element der Thätigkeit derselben ausmachen. Sind diese nun zwar hier nur zum geringern Theile unserm Willen unterworfen, so hat doch die Erfahrung es bereits in andern Organen sattsam erwiesen, dass die willkürlichen Muskeln mit den unwillkürlichen, d. h. mit den unserm Willen nicht unterworfenen Muskeln im innigsten und unzertrennbaren Zusammenhange stehen, dass die günstige Einwirkung auf jene, deren Stärkung und Contractionskraft, sich in gleicher Weise diesen mittheilt und diese in gleicher Weise stärkt und belebt.

Es werden daher zunächst bei Schwächezuständen der Geschlechtsorgane die in deren Nähe befindlichen Muskeln, die Muskeln des Beckens, des Afterdammes, der Oberschenkel etc. zu bethätigen sein, und der günstige Einfluss kann, abgesehen von der hierdurch bewirkten Erregung des Blutstromes, und Anregung der Nerventhätigkeit in diesen Theilen, nicht ausbleiben.

Zuletzt wollen wir aber auch nicht unerwähnt lassen, welch' mächtigen Einfluss die Gymnastik auf die Seelenstimmung auszuüben vermag. Schon der Umstand, dass während der Zeugung, mehr als bei der Befriedigung jedes andern Triebes, das gesammte Nervensystem, ja der gesammte Organismus an diesem Acte, bei dem es ja gilt, ein neues Leben zu schaffen, Theil nimmt, dass

Fig. 25.

Fig. 27.

F. 26.

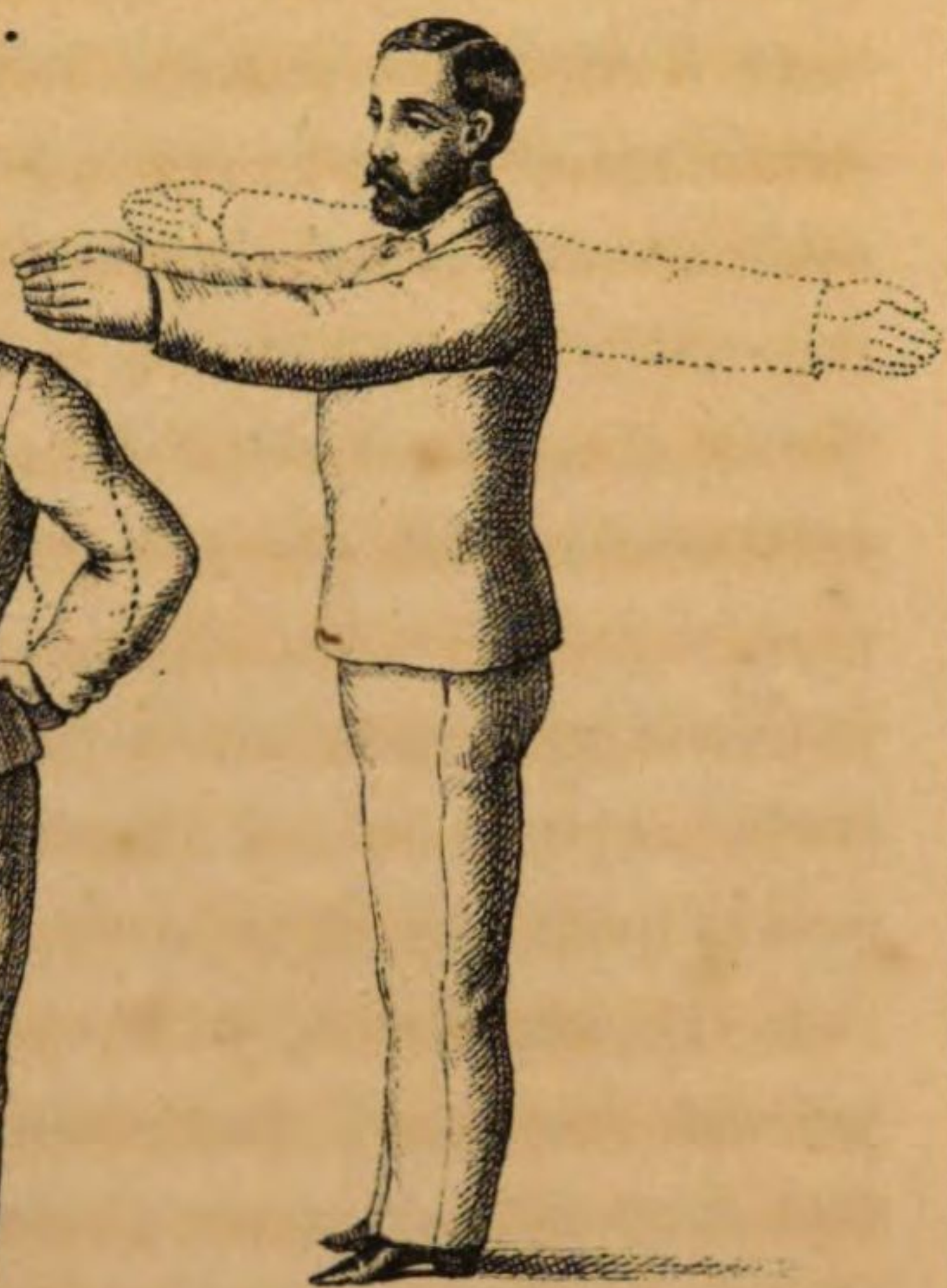
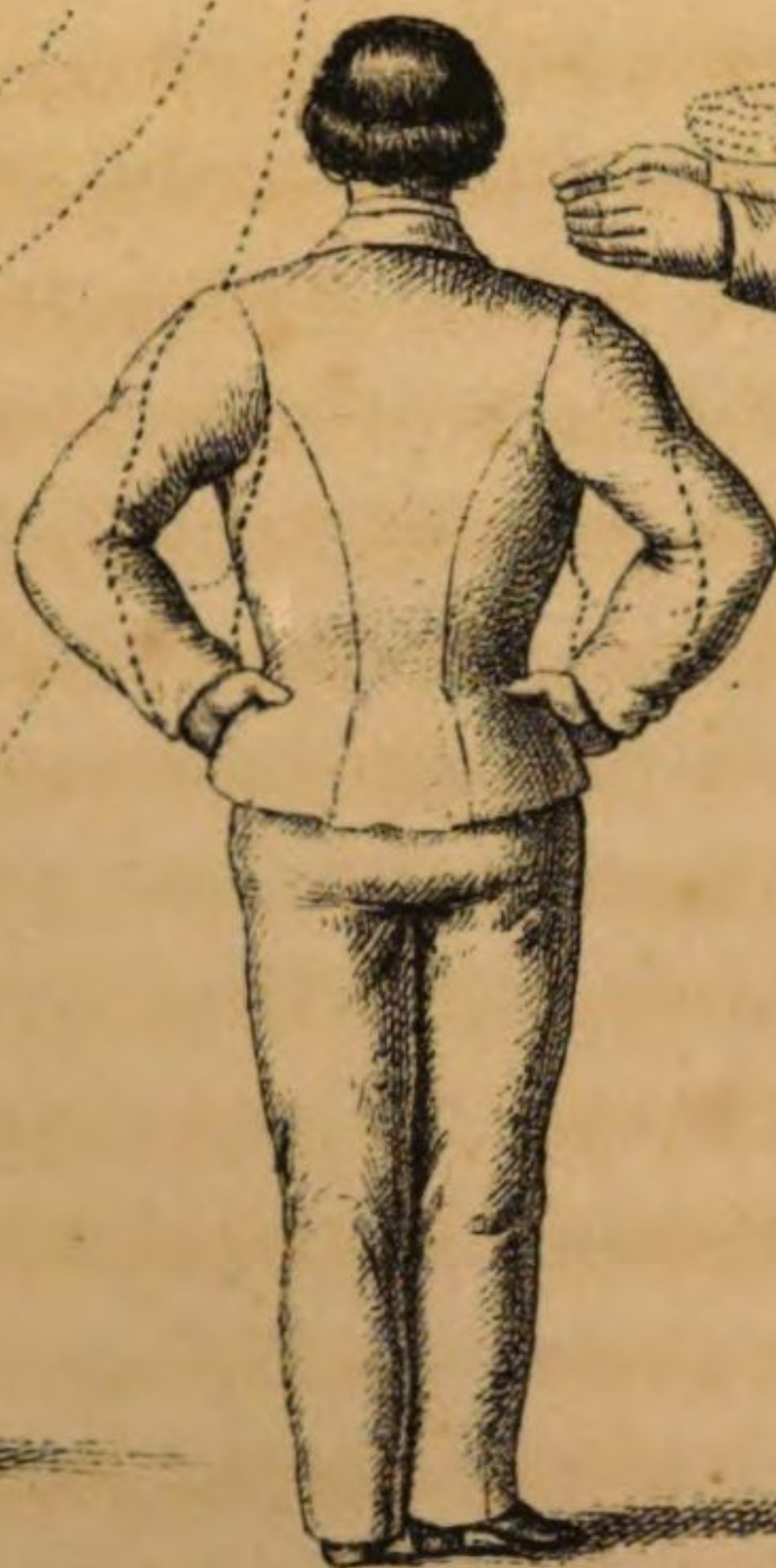
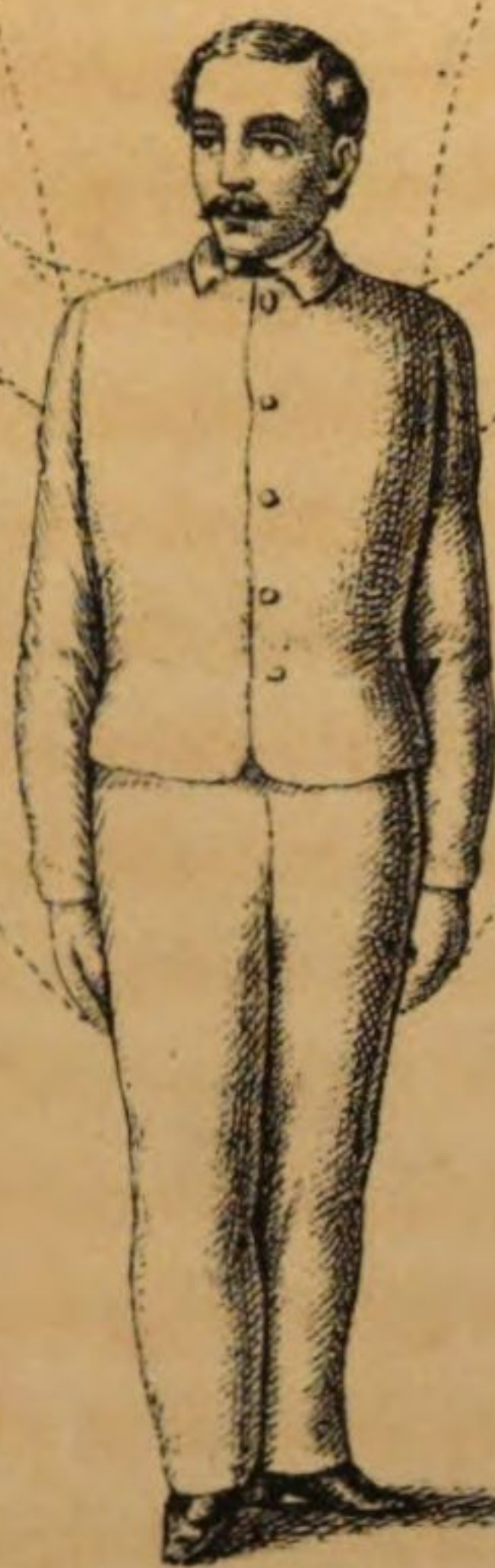
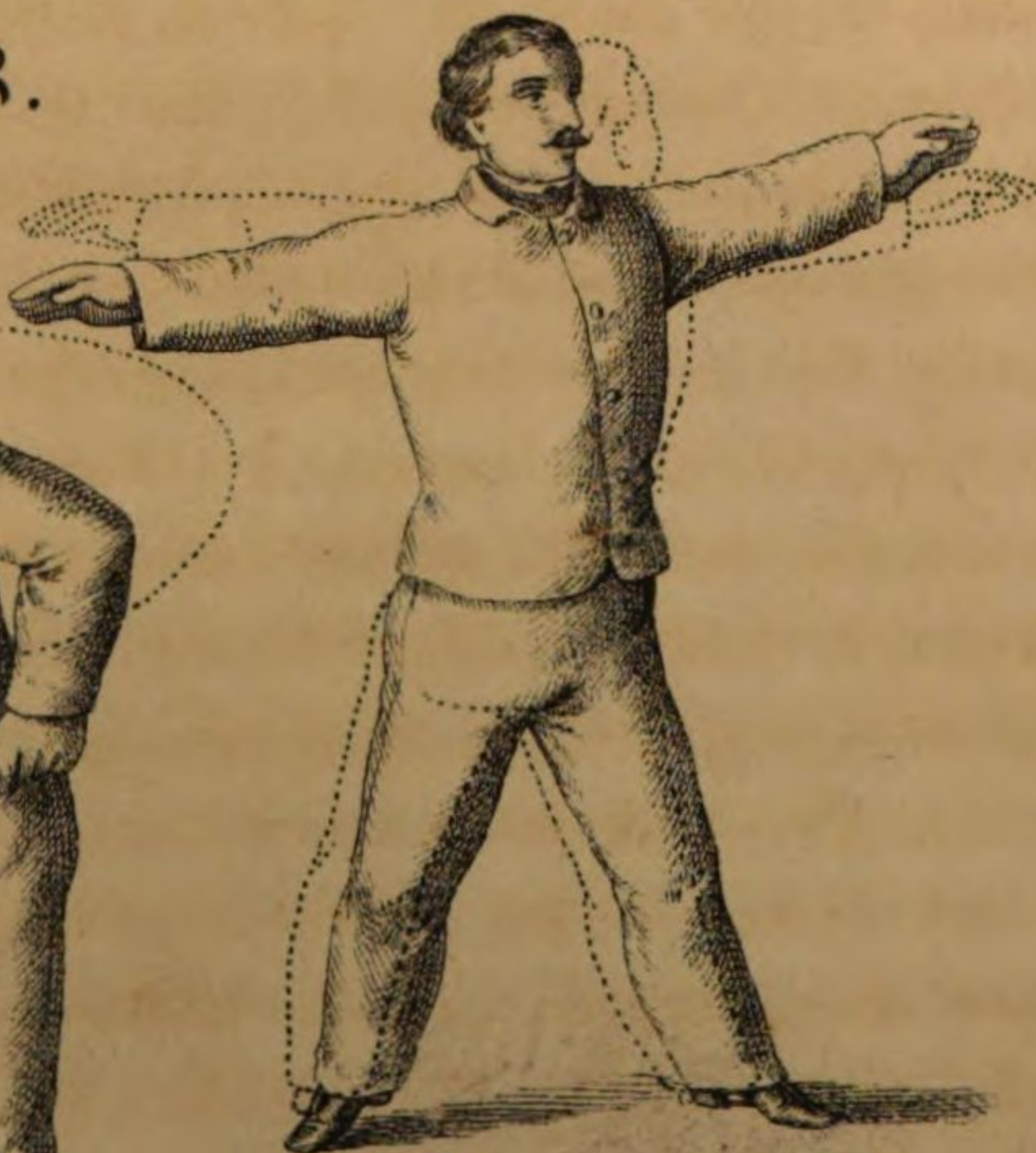


Fig. 29.

Fig. 30.

Fig. 28.



Schwächen und Krankheiten der Geschlechtsorgane, mehr wie alle andern Leiden, zu einer gewissen Verstimmung der Seele disponiren, wozu wohl häufig der heimliche Vorwurf der Schuld nicht unwesentlich beiträgt, so wie die Thatsache, dass Gemüthsaffecte, vorwaltend in der Geschlechtsthätigkeit sich kund geben, dass Kummer und Gram einerseits dieselbe verkümmern, freudige Erregungen dagegen dieselbe erwecken, führt uns darauf, in welch' innigem Zusammenhange das Sexualsystem mit dem gesammten Nervensystem und der Seele steht.

Welches Mittel vermöchte nun aber ein trauriges Gemüth, eine gedrückte Seele so aufzurichten als die Gymnastik? Wohl vermag der feurige Wein, wohl vermögen geistige Getränke unsere gedrückte Seelenstimmung momentan in freudige Erregung zu versetzen, nichts vermag aber auf so natürlichem Wege und auf die Dauer uns so zu beleben und uns die manchfachen Sorgen und Beschwerden, welche das Leben mit sich führt, so vergessend zu machen, als die angestrengte Muskelthätigkeit, durch welche das Blut zu freier und ungebundener Circulation in allen Theilen veranlasst und der trübe Nebel, der das Gehirn gleichsam umflort, zerstreut wird.

Es ist daher der Einfluss der Gymnastik bei Heilung von Geschlechtskrankheiten auch von dieser Seite gar wohl zu beachten, ja sie dürfte bei Krankheiten der Sexualorgane, die in Folge von deprimirenden Gemüthsaffecten auftreten, wohl, neben andern Zerstreuungen, die einzige und sicherste Arznei sein! — Und dass es so ist, dass man vermag mittels Gymnastik den ausgebliebenen Monatsfluss wieder zu regeln, Missverhältnisse und Stockungen in den geschlechtlichen Functionen zur Norm zurückzuführen und Schwächezustände zu beseitigen, wenn dieselbe nur in der rechten Weise und jedem Einzelfall genau angepasst, ausgeübt wird, dafür zeugen zahlreiche Erfolge, von denen nur einige, aus unserer Praxis, hier Platz finden mögen:

Fräulein S., 23 Jahr alt, meldete sich zur Aufnahme in unsere Anstalt behufs der Beseitigung folgender, nach Angabe durch Erkältung sich zuge-

zogener Beschwerden: Die Mensis, welche mit dem 15. Jahr eingetreten und regelmässig wiedergekehrt war, ist nach einem Balle, von dem dieselbe in leichter Kleidung, erhitzt auf den Heimweg sich begeben, und worauf dieselbe mehrere Tage an einem rheumatischen Fieber darnieder lag, seit bereits $1\frac{1}{2}$ Jahr ausgeblieben. Dafür Stechen und Ziehen in den Gliedern, besonders zeitweilig im Kreuz, ein Gefühl, als laufe ihr kaltes Wasser im Rückgrat herunter, öfters Zahnschmerzen, Ohrenzwang, fliegende Hitze im Kopfe. Dabei Appetitlosigkeit, trägen Stuhlgang und aufgetriebenen Unterleib. Das Aussehen der Patientin ist bleich und fahl, die Musculatur schlaff, die Stimmung gedrückt. In unsere Anstalt aufgenommen, spürte Patientin schon nach einigen Wochen in so fern einen günstigen Einfluss der Heilgymnastik, als sich einige Spuren vom Blutabgange aus den Geschlechtsorganen zeigten, und sich insbesondere die Rückenschmerzen wesentlich milderten. In den nächsten Wochen regelte sich auch der Stuhlgang, es stellte sich Appetit und in der siebenten Woche auch die erste Periode wiederum ein. — Von dieser Zeit an gesundete die Dame sichtlich! Ihre Stimmung wurde heiter, ihre Gesichtsfarbe lebhaft, die Völle im Unterleib verlor sich, so dass wir dieselbe in der dreizehnten Woche, nachdem die Periode zum zweiten Male regelmässig wiedergekehrt, entlassen konnten.

Mathilde G., 19 Jahr alt, Näherin, bat in Folge eines Gesprächs, das sie zufällig über die Erfolge der Heilgymnastik vernommen, unter Thränen und mit dem offenen Geständniss, dass sie sich, nicht wissend, welch' traurige Folgen die Selbstbefleckung mit sich führte, seit ihrem zehnten Jahre an sich selbst versündigt habe, um Aufnahme und Rettung! Das leichenhafte Aussehen, der scheue, unstäte Blick, die hohlen Wangen, die tiefliegenden Augen, die Zerknirschung, welche dieselbe an den Tag legte, zeugten vollkommen für die Wahrheit ihrer Aussage. Auf näheres Befragen theilte dieselbe uns mit, dass in ihrem sechzehnten Jahre sich wohl einiger Blutabgang gezeigt habe, an dessen Stelle jedoch ein schleimiger, weisslicher, scharfer Ausfluss getreten sei, welcher die innern und äussern Schamtheile so reize, dass sie sich oft vor Jucken und Brennen nicht zu lassen wisse. Dabei eine mit Schmerzen verbundene Schwäche im Rückgrat, welche sie bei ihrer sitzenden Lebensweise um so mehr belästige, als sie oft nicht wisse, wie sie sich auf ihrem Stuhle erhalten solle. — Der unausbleibliche Begleiter dieses Zustandes war Lebensüberdruß und tiefe Melancholie, welche sie, nach ihrer eigenen Aussage, gewiss schon Hand an sich selbst hätte legen lassen, wenn sie nicht die Ernährerin und Pflegerin ihrer alten, kranken Mutter sei. Nachdem wir die Bedauernswürdige so viel als möglich aufgerichtet, ihr durch Verwendung einige, wenn auch geringe Unterstützung, behufs der Deckung des Ausfalles in ihrem Verdienst, wegen Verwendung eines grossen Theiles ihrer Zeit für die Cur, zugesagt hatten, gaben wir derselben auf, täglich in unserer Anstalt sich einzustellen, den halbstündigen Weg von ihrer Wohnung nach der Anstalt langsam zurückzulegen, wenig zu sitzen, sich dagegen viel Bewegung im Häuslichen zu machen und vor allem die Schamtheile

zu reinigen und durch tägliches Waschen rein zu halten. In der Anstalt selbst verordneten wir neben Gymnastik kalte Douchen, verbunden mit kalten Waschungen und Frottirungen des Rückgrats und Kreuzes.

Obschon die Besserung langsam vorschritt, so fühlte Patientin sich doch nach einigen Wochen schon bedeutend gestärkt und gekräftigt, die trübe Stimmung verlor sich mehr und mehr, der Schleimfluss verringerte sich und mit der Schärfe desselben auch das Jucken und Brennen. Hierbei blieb es jedoch lange Zeit und da mit dem sechsten Monat auch die Unterstützungen zu Ende gingen, waren wir schon im Begriff, das Mädchen zu entlassen, als dieselbe mit strahlenden Augen die Frage an uns richtete, ob sie alle verordneten Bewegungen ausführen dürfe, da Abgang von Blut sich zeige. Selbst erfreut über das Gelingen der Cur, empfahlen wir einige Tage Ruhe, und obschon sich im siebenten Monate hie und da noch geringe Spuren des Schleimflusses zeigten, so verlor sich doch mit dem regelmässigen Wiedererscheinen der monatlichen Reinigung derselbe ganz, so dass wir mit Schluss des achten Curmonats dieselbe **völlig geheilt** entlassen konnten. —

Fräulein Clara K., 18 Jahr alt, stark und kräftig, dunkelrother Gesichtsfarbe, gedunsenes Aussehen, war, geistig befähigt, schon frühzeitig zu geistigen Arbeiten angehalten und mit ihrem 15. Jahre einem Pensionat zur weitem Fortbildung übergeben worden. Gesund und kräftig, hatte sich dieselbe schon frühzeitig normal entwickelt, die weiblichen Perioden waren seit ihrem Erscheinen regelmässig eingetreten, bis dieselben, zurückgekehrt in das älterliche Haus, in Folge der, durch den Tod ihres Vaters herbeigeführten Gemüthauflregungen plötzlich in's Stocken geriethen. Die Folgen hiervon waren Ziehen und Schmerzen in der Kreuz- und Schoossgegend, Brustbeklemmungen, Abgeschlagenheit der Glieder und insbesondere Schwere der Beine, weit schlimmer aber die Störungen in der psychischen Sphäre. Nach vielen vergeblichen Mitteln auf Anrathen eines Arztes, des Herrn Dr. R., unserer Anstalt übergeben, äusserte sich der Krankheitszustand dieser jungen Dame ausser in den oben angegebenen Symptomen, vorzüglich in Gedächtnisschwäche, so dass Patientin, was ihr früher so leicht geworden, Gelesenes nicht wieder zu geben vermochte, ferner in einem Tiefsinn, der sie nicht nur oft Tage lang zu fortgesetztem Weinen veranlasste, sondern sich auch bis zum völligen Lebensüberdruß steigerte, so dass das Schlimmste befürchtet werden musste. Oft zeigte sich aber auch die Geisteszerrüttung in einer furchtbaren Unruhe und Angst, so dass Patientin nirgends Ruhe fand, das Bett verliess und in den Zimmern, oder, sobald sie sich der Aufsicht zu entziehen wusste, in Feld und Wald umherirrte; ebenso in einer gewissen Ekstase, so dass sich ein unzusammenhängender Redestrom den Lippen der jungen Dame entwand. Auf Befragen klagte Patientin entweder über Druck im Gehirn, welcher ihr die starren Augen kaum zu öffnen vergönne, oder über Schwappen im Gehirn, als befinde sich Wasser in demselben.

Die Einwirkungen der Heilgymnastik, welche zunächst auf Hervorrufung der weggebliebenen Mensis gerichtet wurden, waren auch hier von dem besten

Erfolge begleitet. Nach zehn Wochen zeigten sich die ersten Spuren der eintretenden Menses, blieben jedoch, während der übrige Zustand sich bereits wesentlich besserte, in der vierzehnten Woche aus, um in der achtzehnten Woche normal wiederzukehren. Mit der Wiederkehr derselben schwanden auch in kurzer Zeit alle übrigen Krankheitssymptome; die junge, liebenswürdige Dame trat in das Leben zurück, und konnte nach einer fünfmonatlichen Cur bereits der Anstalt entlassen werden, und erfreut sich noch heute des ungetrübtesten Wohlseins.

Herr von Y., 35 Jahr alt, Lebemann, hatte, in Folge zu häufig gepflogenen geschlechtlichen Umganges mit den Göttinnen der Veneris, sein Sexualsystem so geschwächt, dass wohl noch Samenergiessungen, nicht aber mehr vollständige Erectionen eintraten. Dieser Zustand, welcher bereits über ein Jahr bestand, und bei seinem Auftreten hie und da durch reizende Genüsse, starke Getränke etc. zu beseitigen gewesen war, hatte allen Mitteln, verschiedenen Bädern etc. zum Trotz, bereits eine solche Höhe erreicht, dass er schon seit mehreren Monaten allen geschlechtlichen Umgang entsagen musste, und sich selbst als impotent erklärte. Obschon heiteren Temperamentes, hatte dieser Schwächezustand auf das Gemüth des Kranken einen solchen Eindruck gemacht, dass ihn selbst verschiedene Reisen etc. nicht zerstreuen konnten, und in demselben, in der Meinung, unnütz für diese Welt zu sein, zu wiederholten Malen der Gedanke aufgestiegen war, dass wohl eine Kugel durch den Kopf das Beste für ihm sei. Um kein Mittel unversucht zu lassen, meldete sich derselbe bei uns zur Heilgymnastik, und es gelang, bei strenger Beobachtung anderer hier nothwendiger Verhaltungsmaassregeln, denselben binnen vier Monaten wiederum vollständig mannbar zu machen, so dass derselbe an eine Verheirathung denken konnte und bereits Vater eines gesunden Kindes ist.

Herr Kaufmann N., Vater mehrerer Kinder, 46 Jahr alt, früher Reisender, jetzt Wittwer, hatte auf seinen Touren wiederholt und oft den Liebesgöttinnen Opfer gebracht, dadurch aber seinen Organismus so zerrüttet, dass er schon seit längerer Zeit allem geschlechtlichen Umgang entsagen musste, da das Geschlechtsleben fast vollständig erloschen, obschon hie und da, jedoch oft unbewusst und ohne alle Erectionen Sperma von ihm ging. Dieser Zustand, der mit heftigen Schmerzen im Kreuze und den hartnäckigsten Obstructionen verbunden war, deprimirte sein Gemüth um so mehr, als bei einer chemischen Untersuchung des Urins von Seiten eines Arztes Spermatozen in demselben aufgefunden wurden, und als Grundursache dieses Leidens Lähmung der Mm. ischio und bulbo cavernosus angegeben worden war.

Die Einwirkungen der Heilgymnastik erwiesen sich auch hier auf das Glänzendste! Es gelang, gedachtes Leiden binnen acht Monaten vollständig zu beseitigen, und Herr N. geht bereits damit um, zum zweiten Male in den Stand der Ehe einzutreten.

Nach diesen sprechenden Beweisen für die Erfolge der Heilgymnastik, deren wir noch eine grosse Zahl anhängen könnten,

möge nur noch erwähnt sein, dass, wie es sich zwar schon von selbst versteht, zum Gelingen der Cur zunächst die Beseitigung der Ursachen, d. h. vor Allen die Unterlassung aller und jeder geschlechtlichen Aufregung, nothwendig wird. — So schwer es nun gerade solchen Personen wird, den gewöhnten Reizen und den gefröhnten Lüsten zu entsagen, so bietet doch die Gymnastik schon an und für sich so manche Zerstreuung, andererseits vermag dieselbe aber auch gleichzeitig die Willenskraft des Patienten zu stählen, und ihm zu einer Herrschaft über sich selbst zu verhelfen, die, solchen Personen von vorn herein zwar meistens abgehend, im Laufe der Zeit und mit dem Erwachen derselben die Cur wesentlich unterstützt. Welches Heilmittel, sei es aus dem Mineral- oder Pflanzenreiche, sei es äusserlich oder innerlich angewandt, vermöchte wohl eine so sichere Aussicht auf gründliche Heilung der von uns hier abgehandelten Krankheiten zu bieten, als die **Gymnastik**? — Komm her, lieber Freund, wirf Dich in ihre Arme und Du wirst sicher Genesung finden.

Darstellung und Beschreibung

der

bei Impotenz, ausgebliebener, schwacher, unregelmässiger oder schmerzhafter Menstruation, bei Schleimflüssen etc. in Anwendung zu bringenden heilgymnastischen Bewegungen.

Erste Vorschrift.

Mit den Abbildungen Tafel I bis III.

I. Trottbewegung, *P. a.**)

Fig. I. Taf. I.

Es ist die gewöhnliche Bewegung des Trottlaufes, nur mit dem Unterschiede, dass man hierbei nicht fortschreitet, sondern auf derselben Stelle verbleibt und dass man nur mit den Fussspitzen auftritt, damit sich die hiermit verbundene Körpererschütterung nicht bis zum Kopfe fortpflanze.

Der Patient krümmt hierbei den einen Unterschenkel mässig nach hinten, so dass die Fussspitze dieses Beines den Boden nicht berührt. Ist dies geschehen, so hebt sich derselbe auf die Fussspitze des am Boden bleibenden Beines und schnellt sich auf diesem Beine, Knie- und Knöchelgelenk dabei elastisch haltend 50—60 Mal in die Höhe. Ist dies mit dem einen Beine geschehen, so wird dieselbe

*) *P. a.* bedeutet: Patient actio (selbstthätig, ohne Mithülfe).

Bewegung, deren Intensitätsgrad man durch den höhern oder niedrigeren Aufsprung nach Bedürfniss beliebig erhöhen oder verringern kann, auf dem andern Beine in gleicher Weise und Zahl wiederholt. —

2. Beinwerfen vor- und rückwärts, *P. a.*

Fig. 2. Taf. I.

Auf einem Beine stehend, erhebt der Patient das andere etwa einen Zoll über den Boden und macht mit demselben bei erhobener Fussspitze eine kräftige werfende schleudernde Bewegung gerade nach vorn und hinten. Anfangs, bis man sich in die Gleichgewichtserhaltung eingeübt hat, wird man einer Stütze, z. B. eines Stuhles oder, wie auf unserer Figur angegeben, eines Tisches bedürfen. Man muss sich aber bestreben, die Stütze baldmöglichst entbehren zu können, weil damit ein grosser Theil der Gesamtwirkung verloren geht. Ist diese Bewegung mit dem einen Beine 10 bis 12 Mal vorgenommen, so wird dieselbe mit dem andern Beine in gleicher Weise ausgeführt.

3. Knieheben, seitwärts, *P. a.*

Fig. 3. Taf. I.

Der Patient hebt hierbei das stark im Kniegelenk gebogene, und nach aussen gedrehte Bein seitwärts nach oben, und streckt es darauf wieder in die Ausgangsstellung zurück. Ist dies mit dem einen Bein 6 bis 8 Mal geschehen, so ist dieselbe Bewegung mit dem andern Bein zu wiederholen. Auch kann diese Bewegung aufeinanderfolgend im Wechsel, je einmal mit dem rechten und einmal mit dem linken Beine und so fortgesetzt, ausgeführt werden.

Fig. 31.

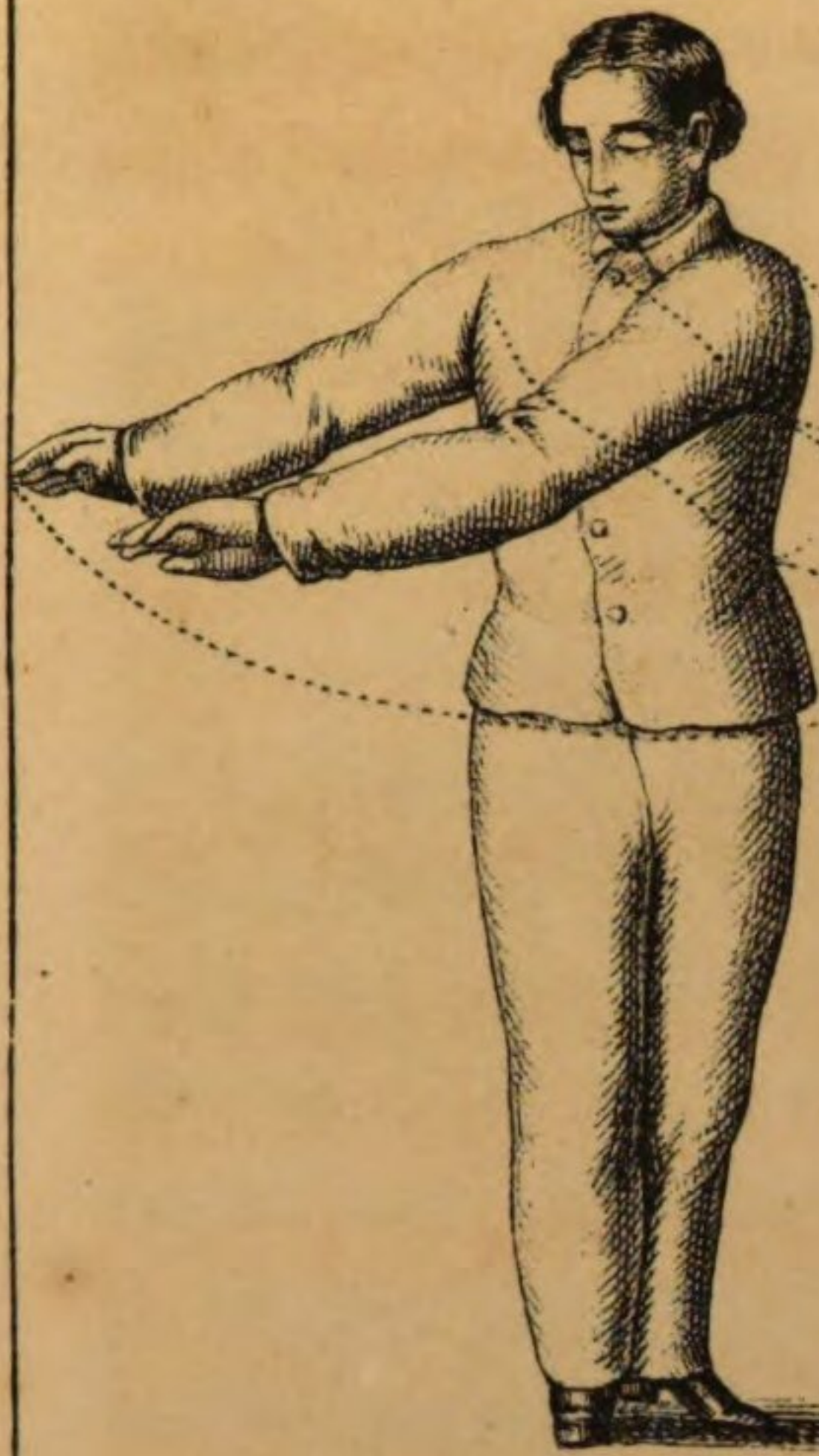


Fig. 32.

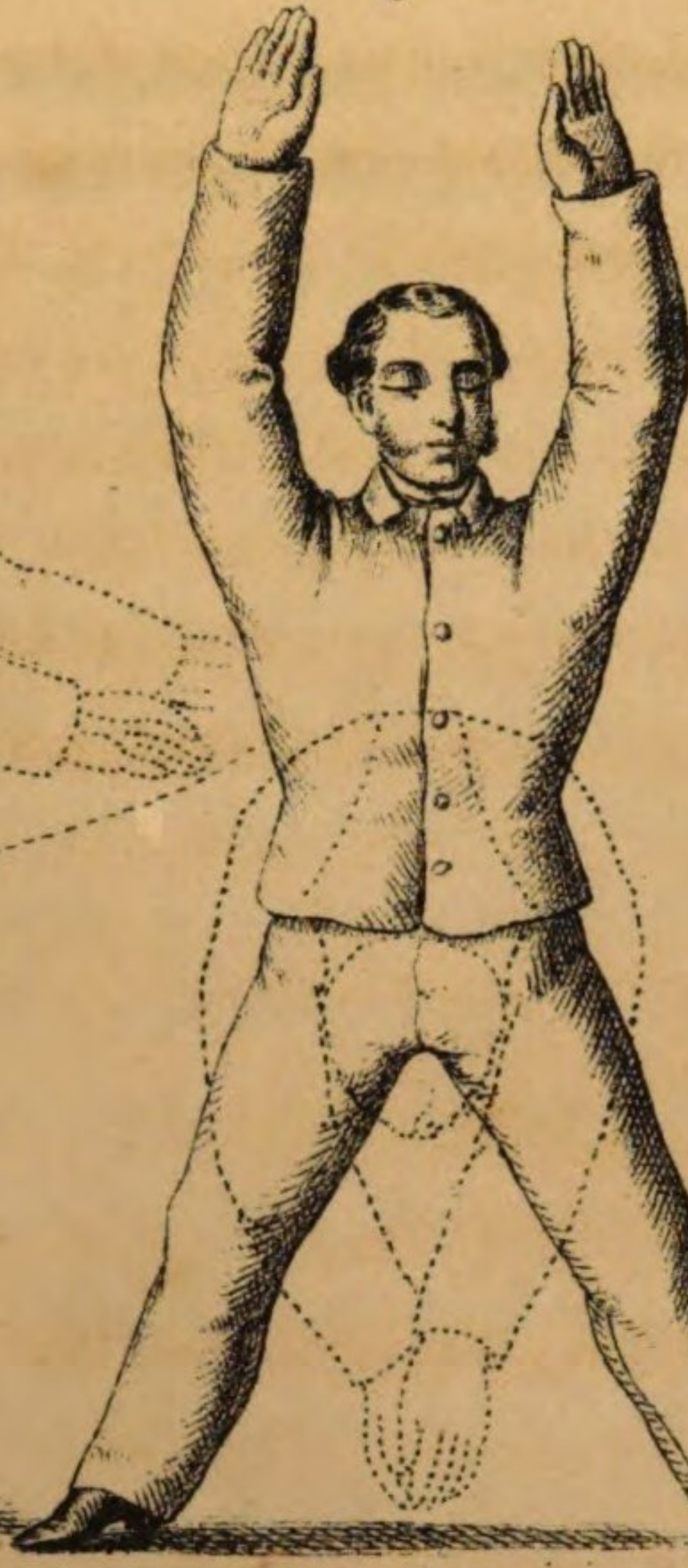


Fig. 33.

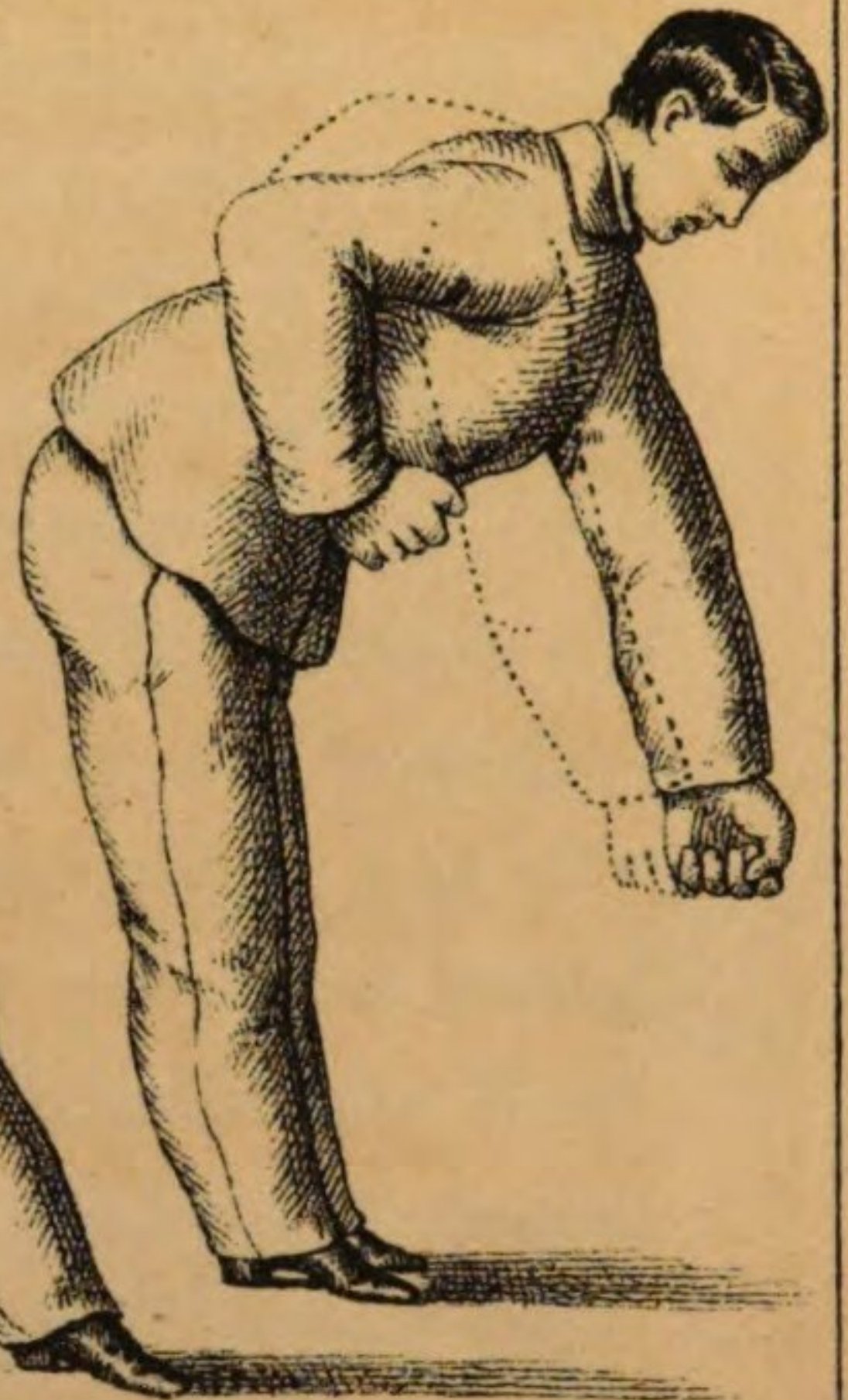


Fig. 34.

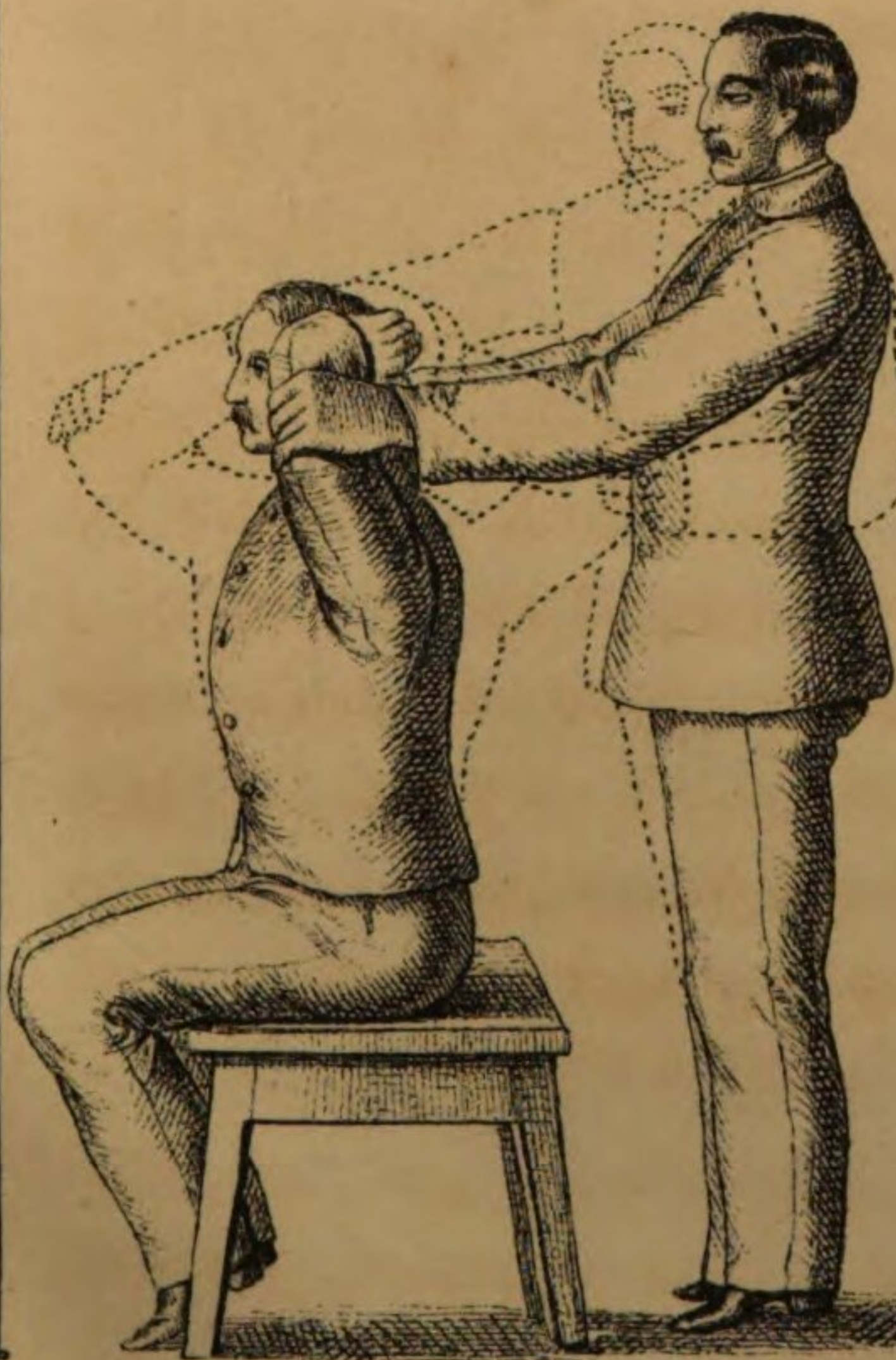
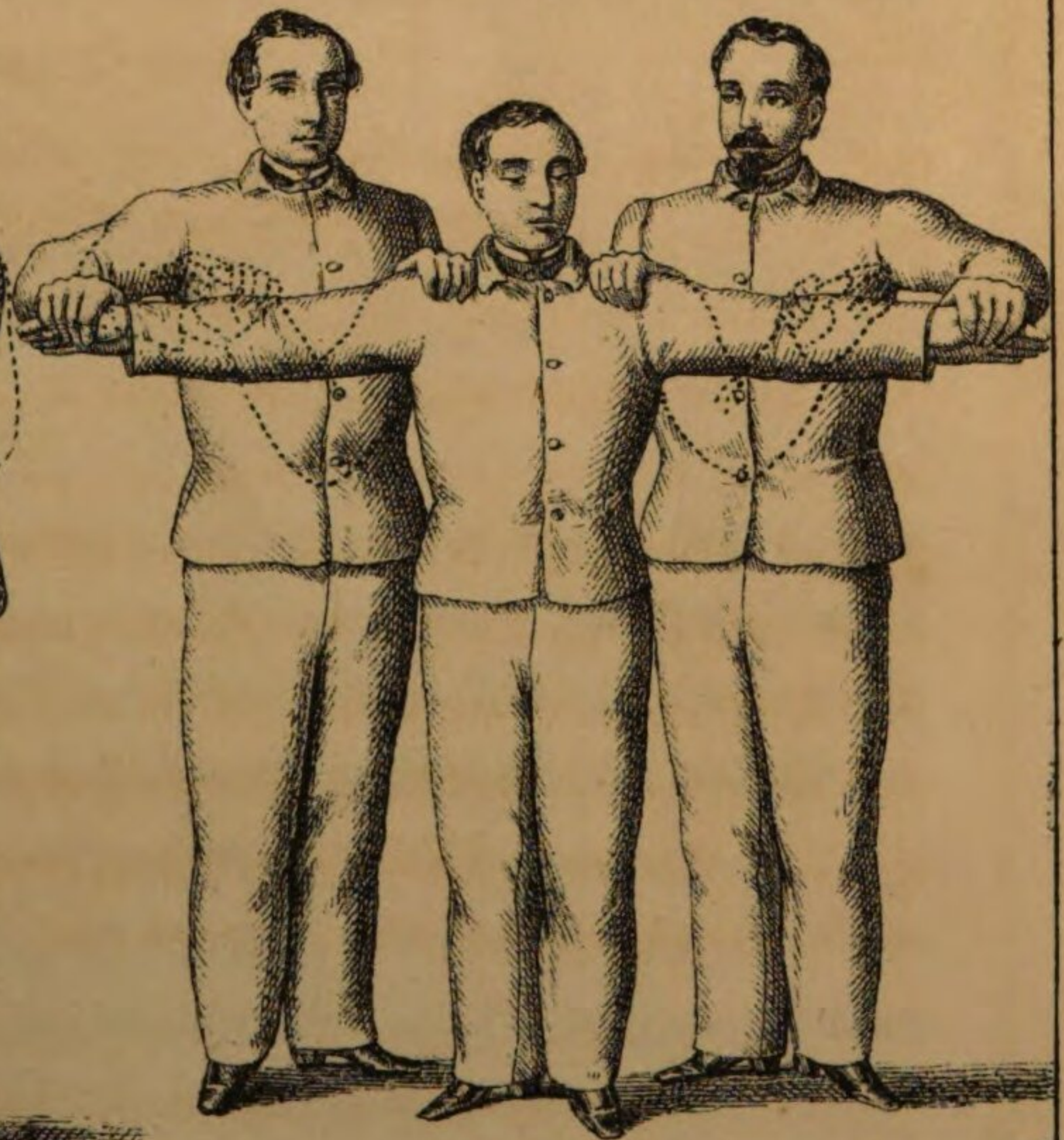


Fig. 35.



**4. Gegenstehende Rücken-Längshackung und Kreuzklopfung, *P. p.* *),
zugleich Kreuzeindrückung, *P. W.* **)**

Fig. 4. Taf. I.

Der Patient hat in aufrechter Stellung die in Brusthöhe gestellte Querstange der Turnbank oder irgend einen andern feststehenden Gegenstand, einen Schrank etc. erfasst. Der Gehülfe steht hinter ihm und hat beide Hände mit der Kleinfingerkante zwischen den Schulterblättern des Patienten aufgelegt. Während derselbe nun beide Hände im Handgelenk bewegt und wiederholt elastisch auf das Rückgrat des Patienten auffallen lässt, rückt er mit denselben nach und nach weiter nach unten fort bis zum Steissbein, und wiederholt diese Manipulation 3 bis 4 Mal, immer von oben wieder beginnend. Ist diess geschehen, so schliesst derselbe die Hand zur Faust und klopft die Kreuz- und Lendengegend des Patienten bei losgelassenem Handgelenk kräftig durch, legt hierauf beide Hände übereinander auf die Lendenwirbel des Patienten auf und drückt den Unterleib derselben nach vorn (Kreuzeindrückung), welcher Bewegung der Patient einigen Widerstand entgegensetzt. Ist die Kreuzeindrückung 3 bis 4 Mal wiederholt, so ist das Ganze noch 2 bis 3 Mal vorzunehmen.

5. Hochstehende oder auch halbliegende Doppel-Bein-Auswärts-Rotirung, *P. W.* und Einwärts-Rotirung, *G. W.*

Fig. 5. Taf. I.

Bei dieser Bewegung steht der Patient auf einem Sessel, wie unsere Figur angiebt, oder, was noch besser ist, derselbe liegt in einem Lehnstuhl und hat die ausgestreckten Beine auf einem Stuhl oder eine Bank gelegt. Der vor ihm stehende Gehülfe hat die ge-

*) *P. p.* bedeutet: Patient passiv (unthätig).

**) *P. W.* bedeutet: Patient Widerstand. *G. W.* dagegen: Gehülfe Widerstand.

geschlossenen Füße desselben an den Fussspitzen erfasst, und dreht, während die Fersen des Patienten immer geschlossen bleiben, dieselben und hiermit die Beine des Patienten nach aussen. Hatte jetzt der Patient bei dieser Bewegung (Bein-Auswärts-Rotirung) Widerstand geleistet, so dreht derselbe jetzt die Beine wieder in die geschlossene Stellung zurück, welcher Bewegung nun der Gehülfe Widerstand entgegensetzt. Beide Bewegungen, welche insbesondere kräftigend auf die Afterdamm- und innern Beinmuskeln wirken und in einander übergehen sollen, sind 4 bis 6 Mal zu wiederholen.

6. Gegenstehende Oberschenkelvorführung, *G. W.* und Oberschenkel-Rückführung, *P. W.*

Fig. 6. Taf. II.

Der Patient hat in etwas gebückter Stellung die hüfthohe Querstange, in Ermangelung dessen die Lehne eines Stuhles oder die Kante eines Tisches erfasst und den rechten Unterschenkel nach hinten erhoben, während der hinter ihm stehende Gehülfe dessen Unterschenkel im Fussgelenk erfasst hat. Führt nun der Patient den Oberschenkel langsam vor, so leistet der Gehülfe Widerstand, zieht aber nach Beendigung dieser Bewegung so fort wiederum den Oberschenkel, unter Widerstand von Seiten des Patienten, nach hinten. Ist diese Bewegung mit den nöthigen Zwischenpausen 3 bis 4 Mal an dem rechten Beine vollzogen, so wird dieselbe in gleicher Weise an dem linken Beine vorgenommen.

7. Halbliegende Spaltrollung und Beinstreckung, *P. W.*

Fig. 7. Taf. II.

Mit erhöhtem Oberkörper liegt der Patient auf der zur Hälfte aufgeklappten Turnbank, oder auf einem Sopha, und hat ein Knie mässig nach der Brust gezogen. — Ist dies erfolgt, so erfasst der Gehülfe, auf der Seite des erhobenen Beines seitwärts zu den

Füssen des Patienten stehend, mit der einen Hand das Knie, mit der andern den Fuss des Patienten, und führt das Knie desselben 8 bis 10 Mal im Kreise rechts und eben so viele Male im Kreise links herum, jedes Mal jedoch, während der Bewegung, mittels den Oberschenkel einen gelinden Stoss gegen den Unterleib des Patienten, der dieser kreisenden Bewegung einigen Widerstand entgegengesetzt, ausübend. — Hierauf drückt der Gehülfe auf den Oberschenkel und streckt denselben, welcher Bewegung der Patient ebenfalls Widerstand entgegengesetzt. Nach einer kleinen Pause wird die Spaltrollung, sowie die Beinstreckung 2 bis 3 Mal an demselben Beine wiederholt und darauf an dem andern Bein in gleicher Zahl und gleicher Weise vorgenommen.

8. Klafterstehende Bein-Knickung und Streckung, *P. a.*, zugleich Kreuz- und Lenden-Klopfung und Klatschung.

Fig. 8. Taf. II.

Bei dieser Bewegung steht der Patient mit seitwärts ausgestreckten Armen zwischen den aufrechtstehenden Stangen der Turnbank, oder in einer offenen Thür, und hat dort die Stangen, hier das Thürgerüst mit den Händen erfaßt. Der Gehülfe sitzt hinter ihm auf einem Stuhl oder Sessel in der Weise, dass er zwar den Patienten mit den Händen bequem erreichen kann, demselben aber bei der Beinknickung nicht zu nahe sitzt.

Während nun der Patient die nach auswärts gewandten Kniee langsam beugt und bei der Herabsenkung des Oberkörpers mit den Händen an den Stangen oder dem Thürgerüste herabgleitet, vollführt der Gehülfe mit den offen oder geschlossenen, jedoch im Handgelenk stets lose gelassenen Händen, die Klopfung oder Klatschung auf das Kreuz und die Lenden desselben.

Hat der Patient eine kurze Zeit in der tiefen Kniebeuge verweilt, so streckt derselbe wiederum langsam die Knie bis zur aufrechten Stellung, während welcher Bewegung der Gehülfe fortge-

setzt die Klopfung und Klatschung auf die Kreuz- und Lendengegend des Patienten applicirt. —

Diese Bewegung ist von Seiten des Patienten recht langsam und gemessen auszuführen und in angemessenen Pausen 6 bis 8 Mal zu wiederholen, auch hat derselbe darauf zu achten, dass die Hände recht lose an den Stangen herabgleiten, damit die Beinmuskeln so viel als möglich in Thätigkeit treten. —

9. Stern- (oder auch klawer-) stehende Hüftrollung, P. p.

Fig. 9, Taf. II.

An der Querseite der Turnbank, oder in einer offenen Thür stehend, hat der Patient, je nachdem die Querstange in Reichhöhe, wie auf der Abbildung dargestellt, oder auch die senkrechten Stangen (beziehentlich das Thürgerüst) mit klawernden Armen erfasst. Der hinter ihm stehende Gehülfe erfasst hierauf das Becken des Patienten mit beiden Händen und führt, während jener die aufrechte Stellung des Oberkörpers bei feststehenden Füßen beizubehalten sich bestrebt, den mittlern Theil des Leibes desselben 3—6 mal im Kreise nach rechts und eben so viele Male im Kreise nach links herum, welche Bewegung der Patient dadurch unterstützen resp. verstärken kann, dass er sämtliche Becken- und Hüftmuskeln ausser Thätigkeit setzt, und diese Bewegung einzig den Gehülfen ausführen lässt. Diese Rollung nach rechts und links ist in kurzen Pausen 3—4 mal zu wiederholen. —

10. Sitzende (oder auch halb-hock-liegende) Doppel-Knie-Spaltung, P. W., zugleich innere Bein-Hackung und darauf Doppel-Knie-Zusammenführung, S. W.

Fig. 10, Taf. III.

Der Patient sitzt auf einem Stuhle, oder liegt mit erhobenem Oberkörper und nach der Brust angezogenen Knieen auf einem Sopha. Zwei neben ihm stehende Gehülfen haben die Kniee des-

selben erfasst und führen dieselben, während die Füße geschlossen bleiben, auseinander, wobei der Patient Widerstand leistet. Ist die Kniespaltung erfolgt, so appliciren die Gehülfen kräftige Hackungen mit den Kleinfingerkanten (oder auch Klatschungen mit den flachen Händen) auf die innern Theile der Oberschenkel des Patienten, worauf derselbe die Kniee unter Widerstand der Gehülfen wieder zusammenführt. Diese sehr kräftig einwirkende Bewegung ist 4—6 mal zu wiederholen.

II. Bein-Aufwärtsführung und Bein-Spaltung im Oberarmhange, *P. a.*

Fig. 11, Taf. III.

Zu dieser und einigen nachfolgenden Bewegungen ist folgende unter dem Namen, der Schweberinge bekannte Vorrichtung nöthig. Es sind diess zwei mit Leder überzogene eiserne Ringe, von einem solchen Durchmesser, dass der Patient dieselben bequem mit der Hand erfassen kann. Dieselben sind an einem Lederriemen befestigt, die an ihrem andern Enden mit kleinern Ringen versehen sind. Letztere sind in zwei, in Schulterbreite in die Decke eingeschraubte Haken eingehengt, so dass die grössern an den Riemen auf- und abstellbaren Ringe senkrecht nach unten hängen.

Durch diese, in Schulterhöhe des Patienten herabhängenden Ringe, steckt zum Zwecke dieser Bewegung der Patient die Arme, so, dass jene in die Achselhöhlen zu liegen kommen. Ist dies geschehen, so führt der Patient beide geschlossene Beine langsam nach oben, und dabei nach der Seite auseinander, um dieselben darauf wiederum zu schliessen und zu senken. Diese Bewegung ist 6—8 mal zu wiederholen.

12. Beinkreisen im Oberarmhange, *P. a.*

Fig. 12, Taf. III.

Nachdem der Patient den bei der vorigen Bewegung beschriebenen und durch die Abbildung veranschaulichten Oberarmhang eingenommen hat, erhebt derselbe die geschlossenen Beine

nach vorn, verweilt aber nicht hier, sondern führt dieselbe sofort nach rechts, nach hinten, nach links und darauf wiederum nach vorn und so fortgesetzt 6—8 mal im Kreise herum. Ist diess geschehen, so ist diese Bewegung in gleicher Weise nach links herum auszuführen.

Soll diese an und für sich nicht so leichte Bewegung gut gelingen, so ist es nothwendig, dass der Patient die Hüftmuskeln recht los lasse und nicht etwa festhalte, da sonst leicht der ganze Körper in eine drehende Bewegung geräth, was, da der Oberkörper hierbei in derselben Lage bleiben soll, dem beabsichtigten Zwecke der Bewegung zuwider ist.

Diese in der ersten Verordnung gegebenen Bewegungen sind mindestens 4 Wochen regelmässig durchzuüben und darauf mit den Bewegungen der 2. Verordnung zu vertauschen. Sollte schon im ersten Monate der Monatsfluss sich zeigen, so sind die Bewegungen auf einige Tage zu sistiren, und der Erfolg in Ruhe abzuwarten, um so mehr, als in dieser Zeit die meisten dieser Bewegungen geradezu schädlich werden könnten.

Zweite Vorschrift.

Mit den Abbildungen Tafel IV bis VI.

1. Schrittwechsel rechts und links, *P. a.*

Fig. 13, Taf. IV.

Der in der Mitte des Zimmers stehende Patient hat einen Fuss in mässiger Schrittstellung vor den andern gestellt, und bestrebt sich nun, ohne dabei aufzuspringen, indem er den vordern Fuss zurückzieht, und den hintern Fuss vorschiebt, diesen zum vordern und jenen zum hintern zu machen, und diese Bewegung 9—12 mal im Wechsel fortzusetzen. Erwähnt muss hier werden, dass diese Bewegung um so wirksamer wird, jemehr die Füsse beim Wechseln am Fussboden streichen, da der Widerstand, den diese Reibung verursacht, die Wirkung wesentlich verstärkt.

2. Bein-Zusammenziehung aus der Spreizstellung, *P. a.*

Fig. 14, Taf. IV.

Der Patient zieht die mässig gespreizten Beine mit scharf auswärts gerichteten Fussspitzen, und nur auf letztern fussend, also im Zehenstande, bei gestreckt gehaltenen Knien, auf dem Fussboden schleifend zusammen. Ist diess geschehen, so öffnet derselbe die Beine wiederum, entweder mit einem Sprunge, oder durch wiederholtes Abrücken der Beine von einander, um dieselbe Bewegung 6—8 mal zu wiederholen.

3. Beinwerfen nach innen und aussen, *P. a.*

Fig. 15, Tafel IV.

Auf einem Beine stehend, erhebt man das andere einige Zoll über den Boden und macht mit demselben eine kräftige, werfend-schleudernde Bewegung nach innen über das im Stande bleibende Bein hinaus und darauf nach aussen. Ist diess 8—12 mal mit dem einen Beine geschehen, so wird dieselbe Bewegung mit dem andern Beine vorgenommen.

Bezüglich der hierbei im Anfange nöthig werdenden Stütze gilt das bei der zweiten Bewegung in der ersten Vorschrift Gesagte! —

4. Rumpfliegende Rollung beider Beine, *P. p.*

Fig. 16, Taf. IV.

Hierbei liegt der Patient in der Weise mit dem Oberkörper auf der ebengestellten Turnbank, oder auf einem in der Mitte des Zimmers stehenden Tische, dass sein Oberkörper nur bis zu den Hüften auf der Unterlage ruht und der Unterkörper frei hinausgehalten wird. Um in dieser Stellung fest zu liegen, hat der Patient, je nachdem, entweder die Kanten der Turnbank oder des Tisches erfasst, oder es wird derselbe, wie in der Abbildung durch zwei Hände angegeben, von einer dritten Person an den Schultern festgehalten. —

Der zu den Füßen des Patienten stehende Gehülfe hat die Beine des Erstern im Fussgelenk erfasst, und führt dieselben geschlossen 4—6 mal im Kreise nach rechts, und darauf eben so viele Male im Kreise nach links herum. Ist diess unter fortgesetztem passiven Verhalten von Seiten des Patienten geschehen, so wird, nach der gewöhnlichen Pause, dieselbe Manipulation noch 2 bis 3 mal wiederholt. In Ermangelung eines Gehülfen lässt sich diese Bewegung auch recht wirksam activ ausführen. —

Fig. 36.

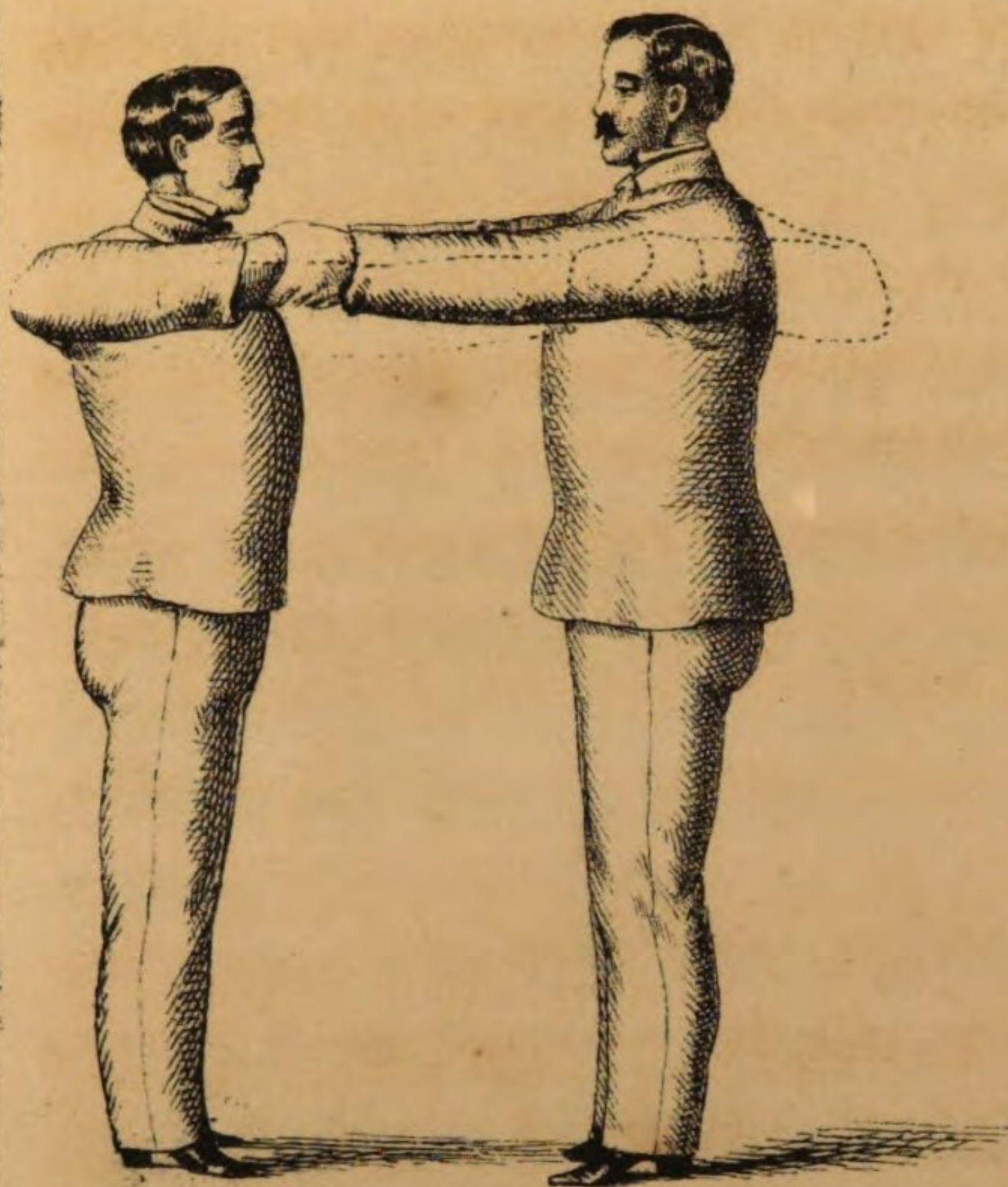


Fig. 37.

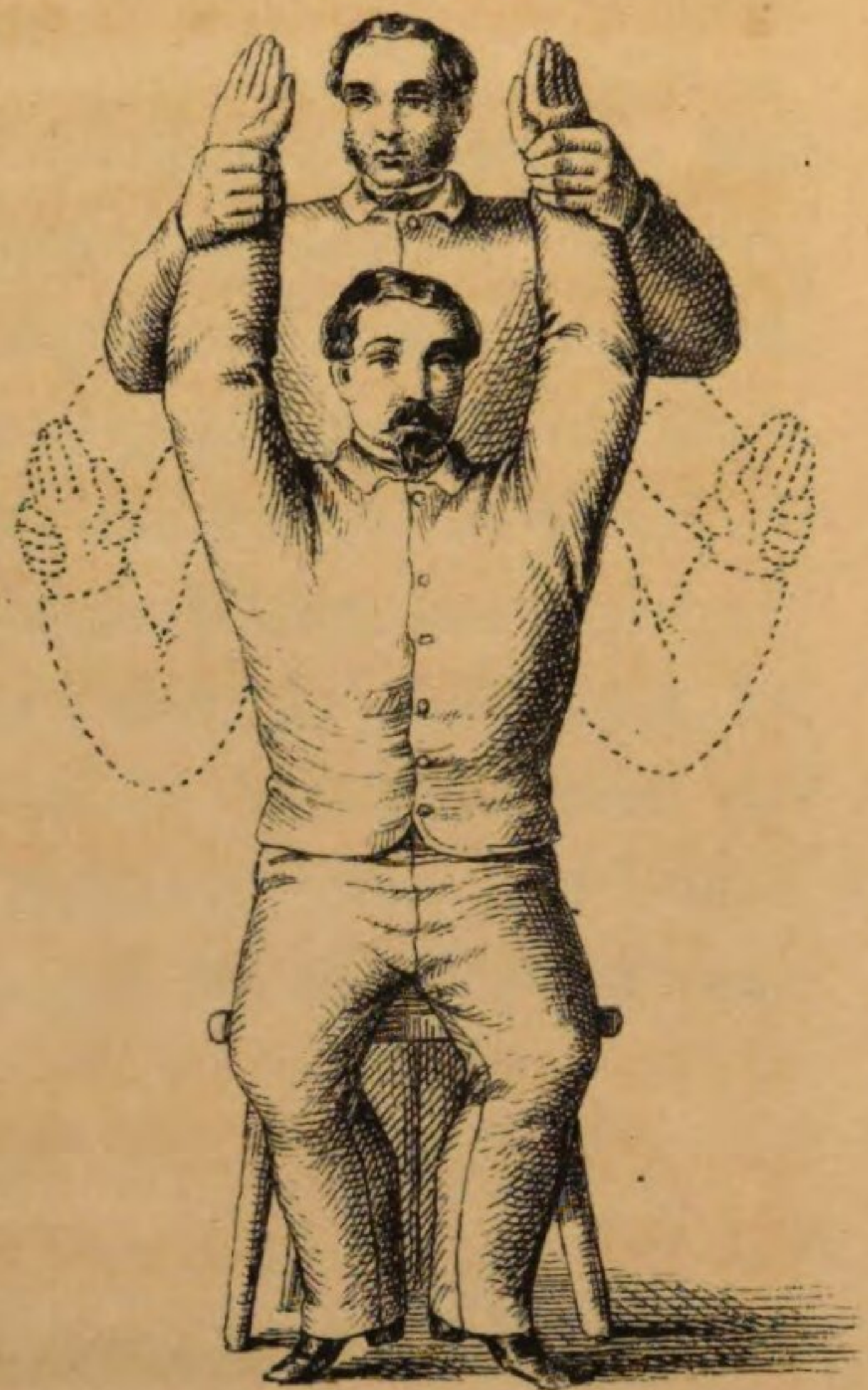


Fig. 38.

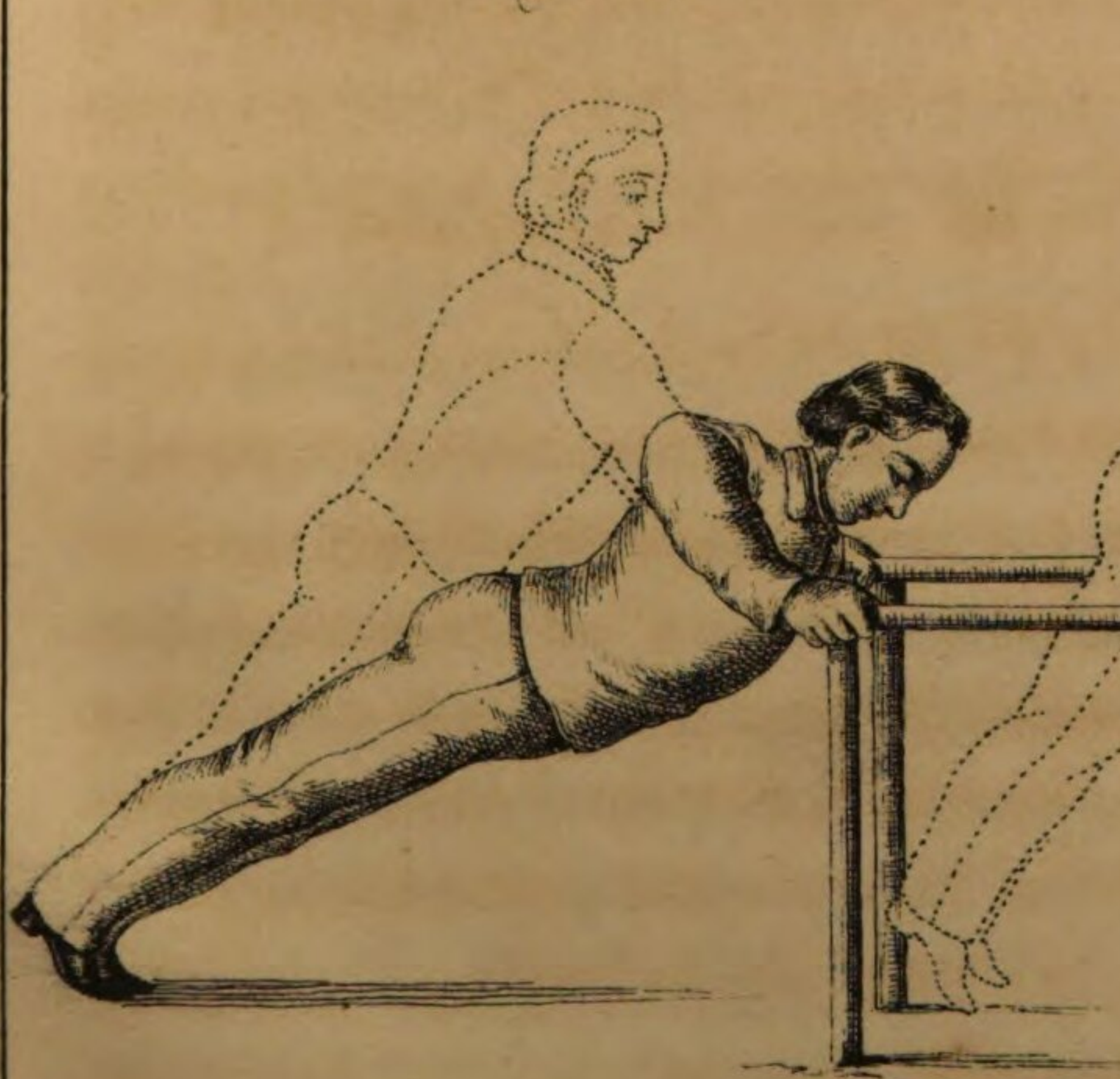
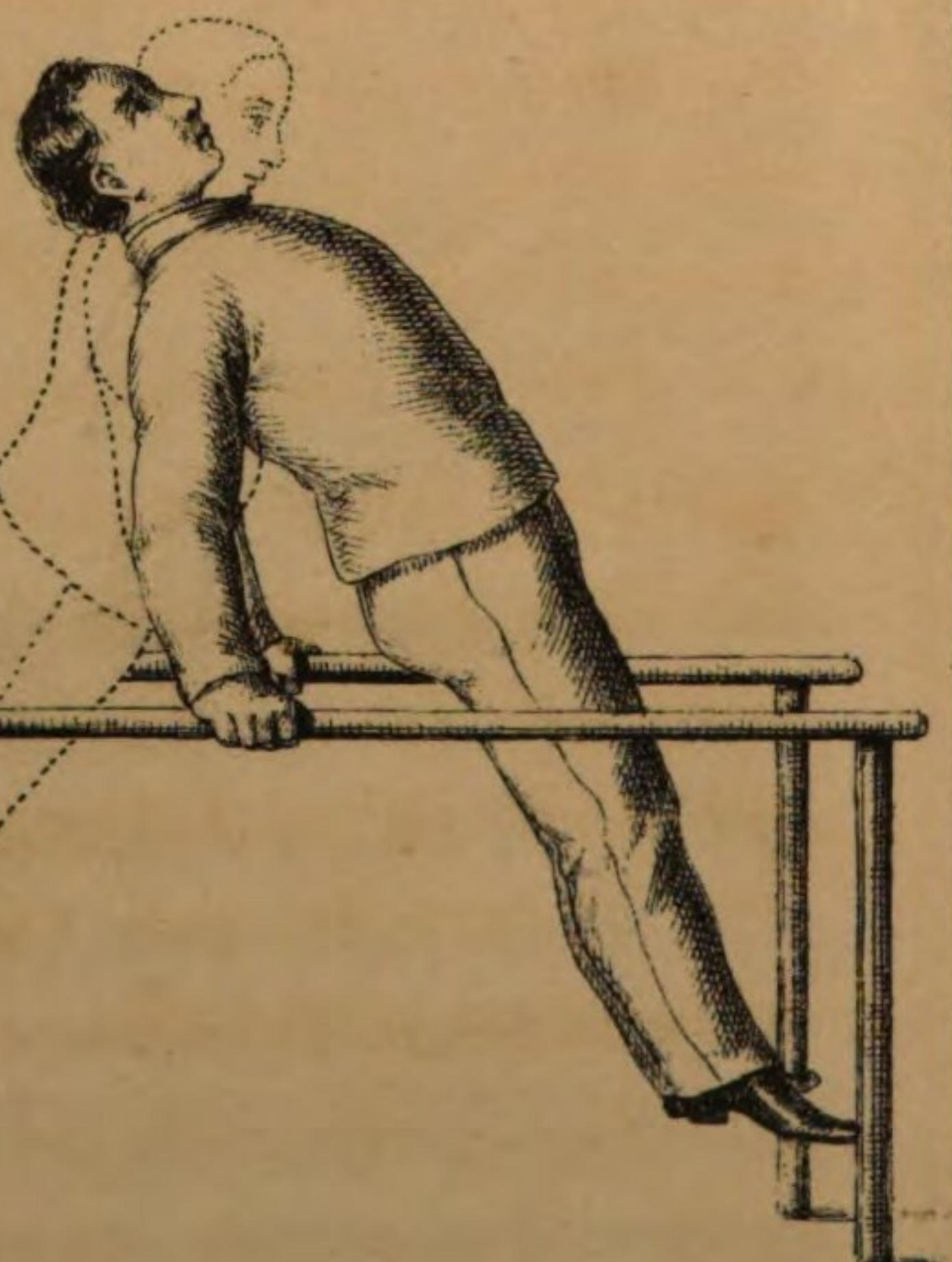


Fig. 39.



5. Freistehende Doppel-Knie-Beugung *P. W.*, und Kniestreckung, *G. W.*

Fig. 17, Taf. IV.

Der Gehülfe hat beide Arme auf die Schultern des vor ihm stehenden Patienten aufgelegt und drückt denselben, während dieser die Kniee zum Anfange der Bewegung etwas einknickt, darauf aber der Bewegung Widerstand entgegensetzt, in die Kniebeuge. Ist diess geschehen, so streckt der Patient wiederum die Kniee, welcher Bewegung nun der Gehülfe Widerstand entgegensetzt. Diese Bewegung, welche 3 bis 4 mal zu wiederholen ist, wird noch wirksamer, wenn der Patient die Kniee während der Bewegung nach Aussen wendet, so dass die Ober- und Unterschenkel von einander abkommen, während die Füße geschlossen bleiben.

6. Klafterstehende Kreuz- und Lendenklatschung und Lendenerschütterung, *P. p.*

Fig. 18, Taf. IV.

Bei dieser Bewegung hat der Patient, den Rücken dem Apparate zugewandt, die aufrechtstehenden Stangen der Turnbank oder den Thürstock einer geöffneten Thüre erfasst. Der vor ihm stehende Gehülfe greift mit den Armen um den Körper des Patienten herum und applicirt demselben zunächst die Kreuz- und Lendenklatschung, indem er wiederholt die offen und im Handgelenk lose gelassenen Hände auf die Kreuz- und Lendengegend des Patienten stark anprallen lässt.

Ist diess erfolgt, so legt der Gehülfe die in einander wie zum Beten geschlossenen Finger sammt den Handballen von hinten an den Körper des Patienten dicht über den Hüften an, und zieht den Unterleib des Patienten, welcher mit den Armen soviel als möglich den Oberkörper aufrecht erhält, nach vorn, während er gleichzeitig mit den Händen dicht unter den falschen Rippen, von hinten nach vorn gelind streichend, die Arme in eine zitternde Bewegung

versetzt, und so die Unterleibs- und Lendengegend des Patienten erschüttert.

Ist diese Vorziehung und Lenden-Erschütterung 2 bis 3 Mal ausgeführt, so wird die ganze Manipulation noch 2 bis 3 Mal mit den nöthigen Pausen wiederholt.

~~~~~

**7. Hochstehende Bein-Kreisrückführung *P. W.* und Vorführung, *G. W.***  
**Fig. 19, Taf. V.**

Um diese Bewegung zunächst an dem rechten Beine des Patienten vorzunehmen, verfügt sich derselbe auf die Turnbank, oder in Ermangelung derselben auf einen Sessel oder einen Stuhl. Nachdem diess geschehen, erfasst derselbe mit der linken Hand die Querstange der Turnbank, oder im letztern Falle irgend einen hohen Gegenstand, und erhebt das rechte Bein nach vorn. Der ihm zur Seite, am Fussboden stehende Gehülfe erfasst mit der rechten Hand das erhobene Bein im Fussgelenk und befestigt durch Anlage der linken Hand auf das Kreuz des Patienten denselben in der eingenommenen Stellung.

Während nun der Gehülfe das rechte Bein des Patienten im Kreisbogen seitwärts nach hinten führt, leistet der Patient Widerstand, und führt hierauf in derselben Richtung, unter nunmehrigem Widerstande des Gehülfen, das Bein wiederum im Kreise nach Aussen von hinten nach vorn.

Nach einer kleinen Pause wird diese Bewegung noch 2 bis 3 mal wiederholt und hierauf an dem linken Beine vorgenommen. \*)

~~~~~

8. Gegenstehende Rücken-Längshackung und Kreuzklopfung *P. p.*
zugleich Kreuzeindrückung, *P. W.*

Diese Bewegung, welche wir hier einzuschalten für gut finden, ist aus der Beschreibung der vierten Bewegung in der

*) Bruchkranke haben die „Beinrückführung“ mit dem Beine, auf dessen Seite der Bruch liegt activ auszuführen, und nur die Vorführung unter Widerstand des Gehülfen vorzunehmen.

ersten Vorschrift, sowie aus der Abbildung Fig. 4, Taf. I. zu ersehen. —

9. Rumpfliegende Doppel-Beinspaltung *P. W.*, zugleich Afterdamm-Hackung und Doppel-Beinzusammenführung, *G. W.)**

Fig. 20, Taf. IV.

Zur Ausführung dieser, das Sexualsystem kräftig anregenden Bewegung liegt der Patient auf dem Rücken und hat beide Beine womöglich im rechten Winkel zum Oberkörper erhoben. Zwei neben ihm stehende Gehülfen haben je ein Bein am Unterschenkel erfaßt, und ziehen dasselbe, unter Widerstand von Seiten des Patienten, nach ihrer Seite hin (Doppel-Beinspaltung). Ist dies erfolgt, so unterstützen dieselben den Patienten in dieser Lage, der zur linken Seite des Patienten stehende Gehülfe greift von oben zwischen den geöffneten Beinen des Patienten mit dem rechten Arme durch und applicirt mit der Kleinfingerkante eine kräftige Hackung auf den Afterdamm des Patienten. Ist diese Hackung, mit welcher gleichzeitig auch von beiden Gehülfen eine Klatschung der innern Seite der Oberschenkel verwebt werden kann, erfolgt, so führt der Patient, unter Widerstand der Gehülfen, beide Beine wiederum zusammen. Nach einer Pause ist die ganze Manipulation noch 2 bis 3 Mal zu wiederholen.

10. Hock-halbliegende tiefe Unterleibs-Walkung und Erschütterung, *P. p.*

Fig. 21, Taf. VI.

Hierbei liegt der Patient mit etwas erhöhtem Oberkörper und mit nach der Brust gezogenen Knien in einem Lehnssessel, oder auf dem oben beschriebenen Apparate, und hat die Füße gegen einen Stuhl oder Sessel gestemmt. —

*) Diese Bewegung dürfte beim weiblichen Geschlecht wegzulassen und dafür aus der ersten Vorschrift Bewegung 10, siehe Fig. 10, Tafel III vorzunehmen sein.

Während nun der Patient in dieser Stellung unverrückt verharrt, neigt sich der ihm zur linken Seite stehende Gehülfe über den Patienten hinweg und drückt die zusammengelegten Hände mit den Fingerspitzen dicht über den Schambogen der ihm gegenüberliegenden Seite ein, kneift die Bauchdecke mit den Fingerspitzen und Handballen, und rückt, diese Manipulation wiederholend, nach sich zu fort. Ist diess wiederholt geschehen, so legt der Gehülfe die rechte Hand mit der darauf gelegten linken Hand dicht über dem Schambogen flach auf den Unterleib des Patienten auf, und drückt langsam und gleichmässig die Bauchdecke ein, lässt darauf die Hände schnell los, wodurch die elastische Bauchdecke emporspringt und eine erschütternde Bewegung der Eingeweide entsteht.*) Ist auch die Unterleibserschütterung 3 bis 4 Mal wiederholt, so ist die ganze Manipulation noch 2 bis 3 Mal vorzunehmen.

II. Stern- oder auch klawerstehende Hüftrollung, *P. p.*

Diese Bewegung ist dem Patienten schon aus der ersten Verordnung (siehe Bewegung 9 und Figur 9, Tafel II) bekannt, weshalb wir hier an ihrem Einschaltungsorte nur kurz darauf verweisen. —

12. Hochstehende Knie-Erhebung, *G. W.*, und Streckung, *P. W.*, zugleich Knie-Beugung, *P. W.*, und Streckung, *G. W.*

Fig. 22, Taf. VI.

Zur Ausführung dieser Bewegung bemühe sich der Patient auf die Turnbank oder auf einen Sessel, einen Stuhl etc., und stelle sich, mit einer Hand die Querstange oder sonst einen hohen Gegen-

*) Dr. Neumann empfiehlt hier auch die Sakral-Geflecht-Drückung und sagt S. 217 seiner Heilgymnastik: Der Gymnast legt seine Hände so zusammen, dass die kleinen Fingerkanten aneinanderliegen, die Daumen aber einige Zolle von einander stehen. Die so gehaltenen Hände bohrt nun der Gymnast mit den Fingerspitzen voraus in den erschlafften Unterleib des Kranken hart über dem Schamknochen hinein, so dass die Fingerspitzen in das kleine Becken hineindringen. Diese Drückung ist 3 bis 4 Mal zu wiederholen!

stand erfassend, mehr nach der vordern Kante, so dass nur ein Bein auf der Bank, dem Sessel oder dem Stuhle steht, während das andere frei und ohne Stütze herabhängt. Ist diess geschehen, so erfasst der Gehülfe das frei herabhängende Bein im Fussgelenk und leistet, während der Patient das Knie langsam nach der Brust bewegt, Widerstand. Ist diese Knie-Erhebung erfolgt, so streckt der Gehülfe nun wiederum, unter Widerstand von Seiten des Patienten, das Knie und sucht, hiermit nicht zufrieden, das gestreckte Bein des Patienten noch tiefer herabzuziehen, wodurch derselbe sich genöthigt sieht, das andere Knie zu beugen und diesem Zuge mit dem ganzen Körper zu folgen (Kniebeugung). Ist die Kniebeugung, wie auf unserer Figur durch Punkte angegeben, so tief als möglich erfolgt, so dass der hangfreie Fuss fast den Erdboden berührt, so streckt der Patient unter Mithülfe des Armes wiederum das Knie, welcher Bewegung nun der Gehülfe Widerstand entgegengesetzt. Nachdem diese Bewegung 3 bis 4 Mal wiederholt ist, wechselt der Patient die Stellung, so dass das andere Bein nun hangfrei wird, der Gehülfe erfasst dieses, und dieselbe Bewegung wird nun in gleicher Weise an dieser Seite vorgenommen. —

13. Hangpreisstehende Bein-Zusammenführung, *P. a.*

Fig. 23, Taf. VI.

Zu dieser Bewegung sind wiederum die oben näher beschriebenen Schweberinge erforderlich. Diese sind so tief als möglich gestellt, so dass sie fast den Erdboden berühren. Der Patient tritt mit den Füßen in dieselben, erfasst die Rieme mit den Händen in Schulterhöhe und bestrebt sich nun, die Beine langsam zusammenzuführen. Ist dies geschehen, so verweilt derselbe eine Zeit lang in dieser Stellung, öffnet hierauf die Beine, um dieselben wiederum zu schliessen und dieselbe Bewegung 6 bis 8 Mal zu wiederholen. Schwieriger, jedoch auch wirksamer, wird diese Bewegung, wenn man dabei gleichzeitig die in Schulterhöhe gehaltenen Arme nach seitwärts ausstreckt, so dass die Ringe weiter als

in Schulterbreite auseinander kommen. Diese und die nachfolgende Bewegung ist jedoch von dem weiblichen Geschlecht mit Vorsicht auszuführen. —

14. Spreizsprung, *P. a.*

Fig. 24, Taf. VI.

Diese, fast sämtliche Bein- und Hüftmuskeln in Thätigkeit setzende Bewegung wird in folgender Weise ausgeführt. Der Patient zieht sich zunächst über niedere Gegenstände, vielleicht über zwei in einiger Entfernung von einander stehende Fussbänken eine Schnur, in der Weise, dass dieselbe bei der leisesten Berührung herabfällt. Ist diess geschehen, so stellt sich derselbe vor die Schnur, nimmt Zehenstand, beugt die Kniee und schnellst sich kräftig empor, dabei die Beine über der Schnur auseinander spreizend und vor dem Niedersprunge wieder schliessend, so dass er auf die andere Seite der Schnur zu stehen kommt, dreht sich, hier angekommen, wieder herum und vollführt den Sprung von Neuem in gleicher Weise. —

Dieser Sprung ist 16 bis 20 Mal in angemessenen Pausen zu wiederholen und dadurch zu verstärken, dass die Schnur höher gestellt wird. Der Accent ist hierbei auf das Aufschnellen des Körpers und Spreizen der Füsse zu legen! —

Die Erfahrung hat uns schon vielfach den günstigen Einfluss der in vorstehenden beiden Vorschriften näher beschriebenen Bewegungen bestätigt. Sollten binnen 8 Wochen die gewünschten Erfolge noch nicht vollständig eingetreten sein, so wähle man sich 10 bis 12 Bewegungen aus vorstehender Reihe aus, um sich ihrer noch fortgesetzt täglich zu bedienen, die Belebung des Sexualsystems ist sicher durch dieselben zu erzielen. —

Noch möge hier die Bemerkung Raum finden, dass, da bei diesen Bewegungen zum grossen Theil solche Muskeln in Thätigkeit versetzt werden, welche im gewöhnlichen Leben nur wenig

oder gar nicht in Thätigkeit kommen, dieselben, insbesondere von dem weiblichen Geschlecht, im Anfange recht behutsam und mit Vorsicht auszuführen sind. Was den, zuweilen von Nichtkennern, aufgeworfenen Einwand betrifft, Beinspaltungen etc. könnten den weiblichen Geschlecht schaden, so beruht derselbe eben auf Unkenntniss und falschen Voraussetzungen, sobald diese Bewegungen nicht ein gewisses Maass überschreiten. Betrachten wir nur die Tänzerinnen und Kunstreiterinnen und deren Bewegungen, sie würden sich längst geschadet haben, wenn es an dem wäre; ja wir behaupten das Gegentheil, und meinen: wir würden lange nicht über so viele Gebrechen und Schwächezustände, enge Becken, krumme Beine, schlechte Haltungen etc., sowie über die eben erörterten Krankheitszustände bei unserer Damenwelt zu klagen haben, wenn alle Muskeln durch Leibesübungen ausgebildet und tüchtig durchgearbeitet würden. Leider steht hier die Kleidung, und manches unhaltbare Vorurtheil, so wie von der nervösen Mutter eingepflanztes falsches Schicklichkeitsgefühl im Wege, welche Dinge ja auch in anderer Beziehung mancher guten Sache gar sehr zum Nachtheil gereichen. Ist die weite Crinoline schicklich, so dürften Turnübungen, und wären es die Vorstehenden, von Mädchen und Frauen in Beinkleidern ausgeführt, wohl eben so schicklich, wenn nicht bedeutend schicklicher sein, um so mehr, als es hier einer hohen Sache, der **Gesundheit** gilt, welche leider durch jene, durch die Mode **schicklich** gemachte Kleidung, nur zu oft untergraben wird. —

Wir konnten hier diese Bemerkung um so weniger unterlassen, als es gilt, ein falsches Vorurtheil gegen die Gymnastik wegzuräumen; und nun frisch an's Werk, liebe Leserin, der Erfolg wird dir's reichlich lohnen! —

Anhang.

Die Heilung krankhafter und schwächender Pollutionen.

Wie beim weiblichen Geschlecht durch die monatliche Periode, so kündigt sich der Eintritt der beginnenden Geschlechtsreife beim männlichen Geschlecht durch freiwillige Samenergiessungen an. Diese Erscheinung ist als eine von der Natur getroffenen Schutzmaassregel zu bezeichnen, wodurch etwaige Nachtheile, welche dem Körper aus der Nichterfüllung des Zeugungsactes erwachsen könnten, verhütet werden. Diese Ergiessungen sind dem Menschen allein eigen, und zugleich auch ein Beweis seiner höheren, sittlichen Bestimmung, welcher die ihm mit den Thieren gemeinschaftlichen Verrichtungen ohne Schaden für sein körperliches Wohl untergeordnet sein sollten.*)

Der männliche Zeugungsstoff wird, bei Nichterfolg des Zeugungsactes, theils wieder im Innern aufgesogen, und zur Kräftigung des eigenen Körpers verwendet, theils durch die von Zeit zu Zeit erfolgenden freiwilligen nächtlichen Samenergiessungen (Pollutionen) ausgeschieden. Geschieht dies nur in Zeitabschnitten von 2, 3, 4 Wochen je ein- oder zweimal, so ist es als ein naturgemässes Ereigniss zu betrachten, und keineswegs als krankhaft zu bezeichnen. —

*) Dr. Schrebers „Glückseligkeitslehre“ S. 170.

Erfolgt der Verlust dieser Säfte jedoch häufiger, als im Durchschnitt wöchentlich höchstens einmal, und wird insbesondere darnach irgend ein Gefühl von Abspannung bemerkbar, so deutet diess auf Schwäche und Reizbarkeit der Geschlechtsorgane, und hat manchfache Nachtheile, Ernährungsstörungen, Muskelschwäche, insbesondere Schwäche der Nervenkraft, so wie bei langer Dauer und hohem Grade wohl gänzlichen Verlust des Zeugungsvermögens zur Folge.

Die Ursachen sind entweder eine bedeutende allgemeine Schwäche, wie sie in unsern Tagen selbst unter dem männlichen Geschlecht so häufig vorkommt, oder unkeusche Richtung der Einbildungskraft, vorausgegangene Selbstbefleckung und andere geschlechtliche Ausschweifungen, sowie überhaupt eine unregelmässige, üppige und weiche Lebensart.

Neben einer keuschen, mässigen und nüchternen Lebensweise, wird daher eine kräftige und allseitige Bethätigung des Muskelsystems schon aus dem Grunde am rechten Platze und von eingreifender Wirkung sein, als hierdurch nicht allein der ganze Organismus gestärkt und gekräftigt wird, sondern auch alle überflüssigen Säfte am ersten und besten verarbeitet und die Gedanken des Jünglings am sichersten abgezogen werden. Auch die, auf eine allseitige Durcharbeitung des Muskelsystems folgende Ermüdung und der sich einstellende feste, erquickende Schlaf, sind hier nicht weniger in Anschlag zu bringen, sowie andererseits auch die dadurch zu erlangende Willenskraft und Herrschaft über sich selbst, der Jüngling von dem Laster der Selbstbefleckung und andern geschlechtlichen Ausschweifungen am Sichersten bewahrt wird.

Gleichzeitig wird aber auch alles zu vermeiden sein, was auf die Geschlechtstheile irgend wie einen Reiz auszuüben vermag, hierher gehören: enge Beinkleider, der Genuss hitziger Speisen und Getränke, Ueberfüllung des Magens, der Blase und des Darmcanals etc. Der an diesem Uebel Leidende wird daher gut thun,

so einfach als möglich zu leben, den Magen, insbesondere vor dem Schlafengehen, nicht zu überfüllen und vor dem Niederlegen dem Bedürfniss der Stuhl- und Harnentleerung zu entsprechen. Auch trägt nicht selten die Rückenlage im Bett, sowie die Seitenlage, wobei die Geschlechtstheile gequetscht werden, zu öfteren nächtlichen Samenergiessungen bei.

Im erstern Falle gewöhne man sich an die Seitenlage; will diess nicht gelingen, so lege man sich beim Einschlafen auf der Seite eine Kugel oder sonst einen erhabenen Gegenstand in die Gegend des Kreuzes, um beim Umwenden hieran erinnert zu werden; im letztern Falle vergesse man nicht, die Geschlechtstheile nach oben zu nehmen, so dass dieselben nicht zwischen, sondern mehr auf die Oberschenkel zu liegen kommen. —

Auch vermeide man zu grosse Bettwärme, wesshalb Personen, die an diesem Uebel leiden, das Schlafen auf Matratze und unter einer wollenen Decke, anstatt unter und auf Federbetten zu empfehlen ist. Beim Erwachen am Morgen stehe man sofort auf, da der darauf folgende Schlaf nur als ein Halbschlaf zu bezeichnen ist, und daher die Samenergiessungen meistens in dieser Zeit erfolgen.

Dr. Schreiber empfiehlt neben der Gymnastik kalte Waschungen, sowie ein je zuweilen vor dem Schlafengehen zu nehmendes Sitzbad von $+ 15^{\circ}$ R. Temperatur und von 5—10 Minuten Dauer, während andere Aerzte, wegen der darauf folgenden Wärmeentwicklung in den Geschlechtstheilen, dieselben entweder verwerfen, oder doch in eine frühere Zeit, als kurz vor dem Schlafengehen, versetzt wissen wollen. —

Von den Erfolgen der Heilgymnastik bei diesem Leiden nur folgendes Beispiel:

Herr von M., Militär, 22 Jahre alt, im Ganzen gut genährt, jedoch bleichen und krankhaften Aussehens, litt schon seit seinem 17. Jahre an häufigem Eintreten von nächtlichen Pollutionen, welcher Zustand sich jedoch so steigerte, dass dieselben nicht nur 3—4 Nächte nach einander, sondern auch nicht selten in einer Nacht zweimal erfolgten, nie aber doch über 3, höchstens 4 Tage aussetzten. Hierdurch umsomehr verstimmt, als bei irgend welcher geschlecht-

lichen Aufregung sofort Samenergiessung erfolgte, so dass derselbe noch nie zu dem eigentlichen Actus gelangen konnte, meldete sich derselbe zur Heilgymnastik, angebend alle die oben angeführten Verhaltungsmaassregeln bereits schon seit längerer Zeit streng befolgend. Die bereits eingetretenen Krankheits-symptome waren ausser den angegebenen, Ziehen und Stechen, sowie eine gewisse Schwäche im Kreuze, fliegende Hitze abwechselnd mit Kälte, allgemeine Verstimmung, Abspannung und Unlust zur Arbeit, sowie Widerwillen gegen Gesellschaften.

Die Bewegungen, welche in diesem Falle, insbesondere zum Zwecke der Ermüdung, täglich zweimal in Ausführung gebracht wurden, übten gar bald ihren heilsamen Einfluss: die Pollutionen traten seltener auf, das Ziehen und Stechen im Kreuz liess nach, die Verstimmung verlor sich, der Organismus bekam Spannkraft, so dass Patient bereits nach 12 Wochen die Besuche unserer Anstalt einstellen konnte.

(Interessant war hier die Beobachtung, dass der Uebelstand schon dadurch einige Aenderung zum selteneren Auftreten erfuhr, dass der Patient, welcher des Mittags sehr stark ass, um bis zum andern Morgen keiner Speise zu bedürfen, auf unser Anrathen Mittags weniger zu sich nahm, dagegen ein leichtes Abendbrot genoss. Wir erklären uns diesen Umstand daraus, dass die jeden Morgen von dem Patienten zu entleerenden Excremente der am Morgen und Mittag des vorigen Tages genossenen Speisen, in zu grosser Masse auf die Harnblase und die Samenleiter drückten, während dieselben bei öfterem Genuss von Speisen sich mehr im Darmcanal vertheilten!)

Da die in dieser Beziehung in unserer Anstalt zur Behandlung gekommenen Krankheitsfälle einander mehr oder weniger ähneln, d. h. meist unter denselben Symptomen wie in dem erwähnten Falle auftraten, so gehen wir zu den hier in Anwendung zu bringenden Bewegungen über, nur noch bemerkend, dass aus der grossen Zahl der mehr allgemein wirkenden und den Gesamtorganismus stärkenden Bewegungen, sich noch manche andere, als die von uns aufgestellten, werden auffinden und mit Erfolg ausführen lassen.

Darstellung und Beschreibung

der

bei krankhaften und schwächenden Pollutionen,
sowie bei zu starker und erschöpfender Men-
struation, in Anwendung zu bringenden heilgym-
nastischen Bewegungen.

Mit den Abbildungen Tafel VII bis X.

I. Armkreisen rück- und vorwärts, *P. a.*

Fig. 25. Taf. VII.

Bei dieser Bewegung werden beide Arme straff gestreckt, zunächst in der Richtung nach oben, hinten, unten und so fortgesetzt in einem möglichst weiten und steilen Kreise bewegt. Man achte darauf, dass die Arme dabei dicht beim Kopfe, welcher gut aus den Schultern gehoben ist, vorbeigehen, und lasse nach 9 bis 12 Kreislagen, eine Erholungspause eintreten, um darauf die Arme in gleicher Weise in umgekehrter Richtung nach hinten, oben und vorn im Kreise zu bewegen.

2. Ellenbogen Vor- und Rückführung, *P. a.*

Fig. 26. Taf. VII.

Hierbei werden beide Hände fest auf die Hüften eingestemmt und die Ellenbogen so weit als möglich nach vorn und hierauf nach hinten einander genähert. Bei dieser Bewegung achte man darauf,

dass man den Rücken und den Kopf vollständig gestreckt halte. Dieselbe ist 12 bis 15 Mal vorzunehmen und kann auch mit dem Kreisen der Schultern in Verbindung gebracht werden.

3. Armschlagen rück- und vorwärts, *P. a.*

Fig. 27. Taf. VII.

Die zunächst nach vorn ausgestreckten Arme werden kräftig in Schulterhöhe so weit als möglich nach hinten geschlagen und darauf wieder im Schwunge nach vorn gebracht. — Diese Bewegung ist in den nöthigen Zwischenpausen 10 bis 12 Mal zu wiederholen, auch in der Weise auszuführen, dass sich dabei die Arme auf der Brust kreuzen, ähnlich der Bewegung, die man im Winter von den Handarbeitern, zu dem Zwecke der Erwärmung, häufig ausführen sieht.

4. Rumpfkreisen rechts und links um, *P. a.*

Fig. 28. Taf. VII.

Diese Bewegung wird in der Weise ausgeführt, dass der Patient mit seinem Oberkörper, denselben nur auf und aus dem Hüftgelenk drehend, einen möglichst weiten und tiefen Kreis beschreibt. Derselbe hat die Hände auf die Hüften gestützt und bewegt den Unterkörper festhaltend, den Oberkörper zunächst nach vorn, darauf nach rechts, hinten und links, wiederum nach vorn und so fortgesetzt 12 bis 16 Mal, den Accent besonders auf das Rückbeugen des Oberkörpers legend, in derselben Richtung im Kreise herum. Ist dies nach rechts hin geschehen, so wird nach einer Erholungspause dieselbe Bewegung in gleicher Weise nach links hin vorgenommen.

5. Schrittwechsel mit Drehung nach rechts und links, *P. a.*

Fig. 29. Taf. VII.

Der Patient steht mitten im Zimmer und hat beide Arme nach der Seite hin in klaffernder Stellung ausgestreckt, ein Bein in Schrittstellung vor das andere gestellt und den Rumpf nach der Seite des zurückstehenden Beines gedreht. Während derselbe sich nun mit den Füßen etwas emporschnellt und gleichzeitig die Beine wechselt, so dass das vorher zurückgestellte Bein nun das vordere wird, dreht er den Rumpf nach der andern Seite und setzt diese Bewegung 12 bis 16 Mal in derselben Weise fort, immer bei jedem Schrittwechsel den Rumpf nach der entgegengesetzten Seite drehend, wodurch der ganze Körper in eine wohlthuende Erschütterung versetzt wird.

6. Brust- und Unterleibs-Klatschung, *P. a.*

Fig. 30. Taf. VII.

In geöffneter Beinstellung und bei etwas rückwärts gebeugtem Oberkörper, applicirt sich der Patient unter langsamen und tiefen Athemzügen die Brust- und Unterleibs-Klatschung, d. h. derselbe lässt, am obern Theile der Brust beginnend und nach unten fortrückend, darauf von unten beginnend und nach oben fortrückend, und so fortgesetzt, die lose gehaltenen und geöffneten Hände wiederholt flach auf die Brust und den Unterleib anprallen. Sind auf diese Weise alle Theile der Brust und des Unterleibes wiederholt berührt worden, so tritt eine Erholungspause ein, nach welcher dieselbe Manipulation noch ein bis zwei Mal zu wiederholen ist.

7. Armwerfen seitwärts, mit Oberkörper-Vorwippen, *P. a.*

Fig. 31. Taf. VIII.

Der Patient bewegt die nach vorn und einer Seite gehaltenen Arme, bei nachgiebig gehaltenem Hüftgelenk und unter gleichzeitigem Vorneigen des Oberkörpers nach der entgegengesetzten

Seite, und wiederholt diese Bewegung, durch welche der ganze Körper in eine rhythmische, wiegende Bewegung geräth, 20 bis 30 Mal.

8. Axt-Hauen, *P. a.*

Fig. 32. Taf. VIII.

Bei dieser Bewegung stellt der Patient die in gerader, seitlicher Richtung mässig gespreizten Beine auseinander, er erhebt hierauf die gestreckten Arme nach oben und führt mit den erhobenen Armen einen Zug nach unten aus, als wolle er, mit einer Axt in den Händen, einen zwischen den Füßen liegenden Holzklotz spalten. Hierbei sind die Beine im Knie- und Hüftgelenk nachgiebig zu erhalten, der Oberkörper gleichzeitig so weit als möglich nach vorn zu beugen, und die Arme während der Bewegung zwischen den gespreizten Beinen durchzuschlagen. Die Bewegung ist 15 bis 20 Mal zu wiederholen.

9. Sägebewegung, *P. a.*

Fig. 33. Taf. VIII.

Bei stark nach vorn geneigtem Oberkörper führt der Patient einen Arm kräftig nach vorn und abwärts, während er in demselben Moment den andern Arm, mit Beugung im Ellenbogengelenk, nach hinten und aufwärts führt, dabei den Oberkörper in eine wippende Bewegung versetzt, und so mit beiden Armen regelmässig 15 bis 20 Mal abwechselnd nach unten einen Stoss ausführt.

**10. Halb- oder reitsitzende Oberkörper- Rechts- und Linksvor-
drehung, *P. W.***

Fig. 34. Taf. VIII.

Der Patient hat in halb- oder reitsitzender Stellung die Arme entweder, wie die Abbildung zeigt, an den Hinterkopf angelegt, oder seit-

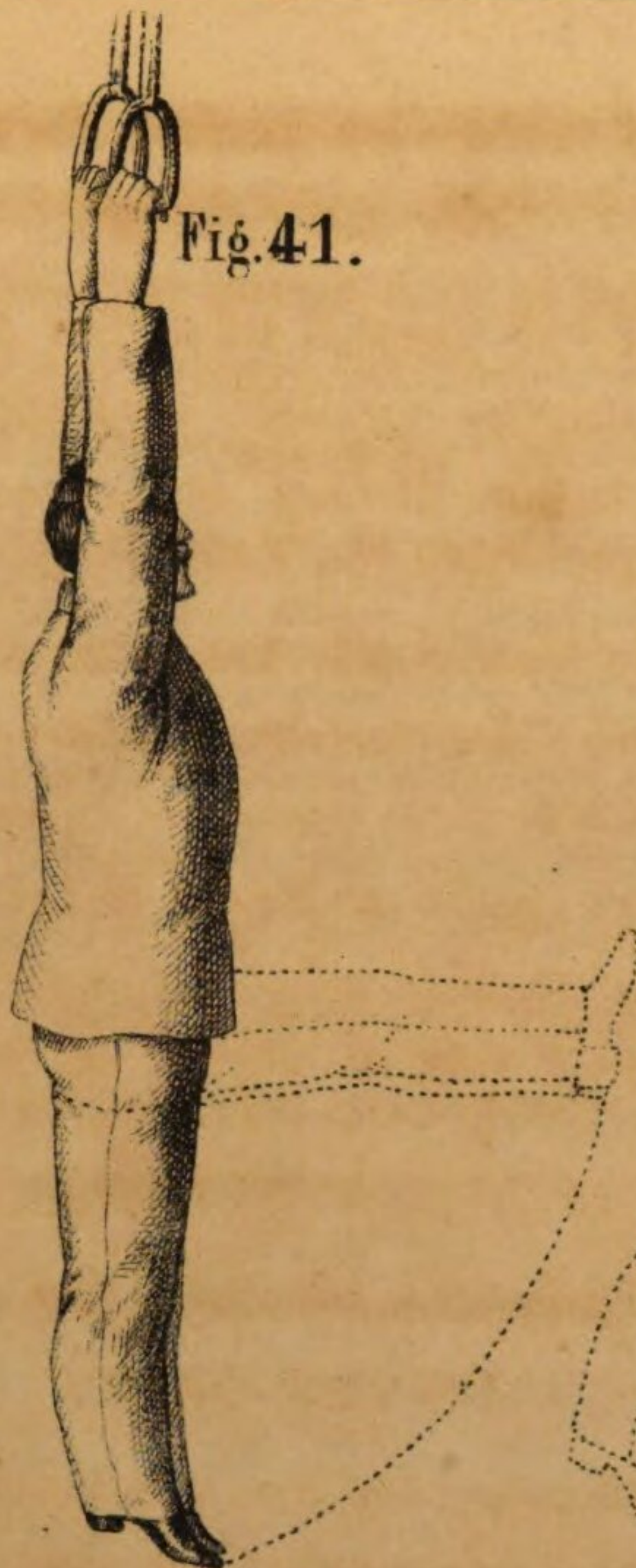
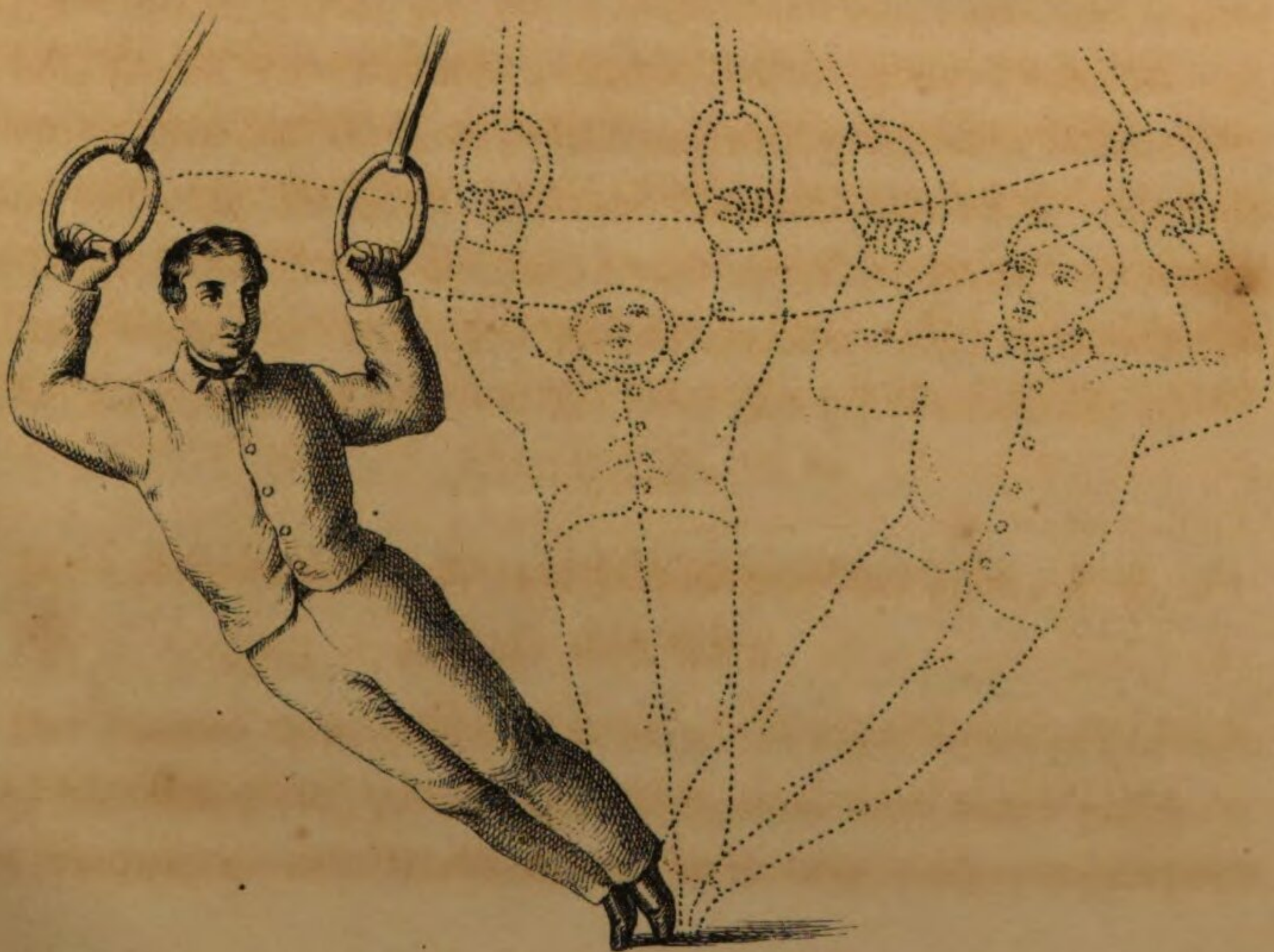


Fig. 43.



wärts in Klafterstellung erheben. Während nun der Gehülfe den Patienten, im ersteren Falle an dem Ellenbogen, im letzteren Falle (bei klaffernden Armen) im Handgelenk erfasst und zunächst die eine Körperhälfte des Patienten dadurch vordreht, dass er den einen Arm ausstreckt, dagegen den andern Arm an sich zieht, setzt der Patient dieser Bewegung Widerstand entgegen, ebenso auch, wenn hierauf der Gehülfe die andere Leibesseite vordreht. — Diese drehende Bewegung, bei welcher der Patient darauf zu achten hat, dass die Arme sich nicht mit bewegen, ist nach jeder Seite hin dreimal auszuführen und nach jeder eingetretenen Pause ein- bis zweimal zu wiederholen.

II. Gegenstehende Rücken-Längshackung und Klopfung, *P. p.*, zugleich Kreuzeindrückung, *P. W.*

Diese die Kreuz- und Rücken-Nerven und Muskeln im hohen Grade stärkende und belebende Bewegung ist bereits in diesem Hefte S. 73 beschrieben, wesshalb wir hier nur darauf, sowie auf Fig. 4, Taf. I verweisen.

12. Armstreckung nach der Seite, *P. W.* und Armbeugung, *G. W.*

Fig. 35. Taf. VIII.

In aufrechter Stellung hat der Patient die Unterarme in der Weise gegen die Oberarme gebogen, dass erstere so weit als möglich nach aussen liegen. Zwei hinter ihm stehende Gehülfen haben die dem Patienten zugewandten Hände auf die Schultern des Patienten aufgelegt, mit den freien Händen dagegen die Arme desselben im Handgelenk erfasst. — Während nun die Gehülfen die Arme des Patienten nach Aussen strecken, leistet derselbe Widerstand. Ist die Streckung der Arme erfolgt, so beugt der Patient wiederum die Arme, welcher Beugung die Gehülfen Widerstand entgegen setzen. Beide Bewegungen, welche in einander übergehen sollen, sind 3 bis 4 Mal zu wiederholen.

13. Stern- (oder auch klafter-) stehende Hüftrollung, *P. p.*

Siehe Bewegung 9 der ersten Vorschrift im vorigen Capitel, sowie Fig. 9, Taf. II.

14. Wechselarmiges Armstrecken und Beugen nach vorn, *P. u. G. W.*

Fig. 36. Taf. IX.

Der Patient und Gehülfe stehen sich einander gegenüber, und es haben Beide den rechten Arm nach vorn ausgestreckt, um mit diesen an den gebogenen linken Arm des Gegners anzustemmen. Während nun beide gleichzeitig den linken Arm nach vorn ausstrecken, setzt der Gehülfe dem Patienten und der Patient dem Gehülften Widerstand entgegen. Ist die Streckung des linken Armes unter Widerstand von Seiten der Gegner erfolgt, so wird hierauf der dadurch gebogene rechte Arm unter gegenseitigem Widerstand gestreckt, und so diese Bewegung abwechselnd rechts und links 6 bis 9 Mal fortgesetzt.

15. Klafterstehende Kreuz- und Lendenklatschung und Lendenerschütterung, *P. p.*

Siehe Bewegung 6 der zweiten Vorschrift im vorigen Capitel, sowie Fig. 18, Taf. V.

16. Armbeugung, *G. W.* und Armstreckung nach oben, *P. W.*

Fig. 37. Taf. IX.

Der Patient sitzt (oder liegt mit etwas erhöhtem Oberkörper) und hat beide Arme nach oben ausgestreckt. Der im ersteren Falle hinter ihm stehende, im letzteren Falle zu seinem Kopfe sich befindliche Gehülfe hat die Arme des Patienten erfasst und leistet, während dieser die Ober- und Unterarme nach unten beugt (die Ellnbogen nach unten führt) Widerstand. Ist die Beugung der

Arme vollständig erfolgt, so streckt der Gehülfe die Arme des Patienten wiederum nach oben, welcher Bewegung nun der Patient Widerstand entgegensetzt. Beide Bewegungen, welche in einander übergehen sollen, sind 4 bis 6 Mal zu wiederholen.

17. Stemmliegende Armbeugung und Streckung, *P. a.*

Fig. 38. Taf. IX.

An dem unter dem Namen „Barren“ allgemein bekannten Turngeräthe, oder auf der Kante eines Sessels stemmt der Patient beide Arme auf und geht mit den Füßen, fortgesetzt den Stütz mit den Armen behaltend, so weit als möglich zurück. In dieser Stellung beugt nun der Patient beide Arme, wodurch die Brust den Händen sich nähert, und streckt hierauf wiederum dieselben, um beide Bewegungen 8 bis 12 Mal zu wiederholen.

18. Schwingen im Stütz, *P. a.*

Fig. 39. Taf. IX.

Im Barren, oder zwischen zwei auf Brustweite einander genäherten Tischen hat der Patient die völlig gestreckten Arme aufgestemmt und hält so den Körper in Stütz. In dieser Stellung schwingt nun derselbe den ganzen Körper perpendicular vor und zurück. Ist dies 8 bis 12 Mal hin und her geschehen, so tritt eine Erholungspause ein, um mit erneuter Kraft dieses Stützschnwingen noch 3 bis 4 Mal zu wiederholen.

19. Armbeugung und Streckung im Stütz, *P. a.*

Wie bei der vorhergehenden Bewegung hat der Patient sich auf beide Arme gestützt, und senkt, mit den Armen einknickend, die Oberarme gegen die Unterarme beugend (Knickstütz) den

Körper langsam nach unten, um darauf die Arme wieder zu strecken und den Oberkörper zu heben (Streckstütz). Diese Bewegung ist je nach den Kräften des Patienten 3 bis 6 Mal zu wiederholen.

20. Beinausstossen im Streckhange, *P. a.*

Fig. 40. Taf. X.

Der Patient erfasst, die im vorigen Capitel S. 77 beschriebenen, in Reichhöhe des Patienten gestellten Schweberinge; hängt sich, dieselben mit gestreckten Armen erfassend, an dieselben und zieht die Kniee nach der Brust, um darauf beide Beine kräftig nach unten auszustossen. Ist diese Bewegung 4 bis 6 Mal vollführt, so nimmt der Patient Stand auf dem Fussboden, um auszuruhen, und führt hierauf das wiederholte Ausstossen noch 2 bis 3 Mal aus.

21. Vor- und Rückschwingen im Streckhange.

Wie bei der vorigen Bewegung hängt der Patient, den Boden mit den Fussspitzen berührend, an den in Reichhöhe gestellten Schweberingen; stösst sich zum Schwung nach vorn, und darauf zum Schwung nach hinten, mit den vor- und rückschreitenden Füßen vom Erdboden ab und bringt so seinen Körper in eine fortgesetzt vor- und rückschwingende Bewegung.

22. Beinheben im Streckhange, *P. a.*

Fig. 41. Taf. X.

Der Patient erfasst die, wie bei Bewegung 20 und 21 gestellten Schweberinge, hängt sich daran und bemüht sich, die gestreckt gehaltenen Beine so hoch als möglich nach vorn zu erheben, und in dieser Lage einige Secunden zu erhalten. Ist dies geschehen, so nimmt derselbe Stand auf dem Fussboden, um in den nöthigen

Erholungspausen dieselbe Bewegung, je nach Kräften, 3 bis 6 Mal zu wiederholen.

23. Arm-Beugen und Strecken im Streckhange, *P. a.*

An den Schweberingen hängend, bemüht sich der Patient, die Unterarme gegen die Oberarme zu beugen, die Hände der Brust nahe zu bringen und so den ganzen Körper nach oben zu heben. Ist dies gelungen, so verbleibt derselbe einige Secunden in diesem Hange mit gebogenen Armen (Klimmhang), um darauf die Arme wiederum langsam zu strecken (Streckhang). Diese Bewegung ist, je nach Kräften, 3 bis 6 Mal zu wiederholen.

24. Beinkreisen im Streckhange, *P. a.*

Fig. 42. Taf. X.

Diese Bewegung wird dadurch bewerkstelligt, dass der im Streckhange sich befindliche Patient die Beine nach vorn erhebt, hier aber nicht verweilt, sondern dieselben sofort nach rechts, nach hinten, nach links und darauf wiederum nach vorn und so fortgesetzt 6 bis 8 Mal, mit den Füßen einen Kreis beschreibend, führt. Ist dies geschehen, so wird dieselbe Bewegung, nach der nöthigen Ruhepause in gleicher Weise links herum ausgeführt d. h. der Patient führt die geschlossen gehaltenen Beine zunächst nach vorn, darauf nach links und so fortgesetzt nach hinten und rechts, bis der Kreis, wie vorher nach rechts, jetzt 6 bis 8 Mal nach links beschrieben ist. Soll diese Bewegung gut gelingen, so ist es nothwendig, dass der Patient dabei die Hüften recht lose und nicht etwa fest halte, da sonst der ganze Körper leicht in eine passive Drehung geräth.

25. Trichterkreisen im Anhang, *P. a.*

Fig. 43. Taf. X.

Die Schweberinge hängen hierbei in Brusthöhe des Patienten herab. Dieser stellt sich gerade unter und zwischen dieselben, erfasst beide mit den Händen und legt den ganzen Körper, die Arme nach und nach ausstreckend, nach hinten um. Ist dies geschehen, so zieht derselbe den Arm derjenigen Seite, nach welcher hin die kreisende Bewegung geschehen soll, also zunächst den rechten, ein wenig an, wodurch der Körper nach dieser Seite hin fällt. Den hierdurch entstehenden Schwung sucht jedoch der Patient zu benutzen, um den Oberkörper, unter Mithülfe der Arme, nach vorn und hier weiter im Kreise nach links hin zu bringen, bis er, während die Füße auf derselben Stelle bleiben, wiederum nach hinten, wo er begonnen, ankommt und so mit dem Oberkörper einen vollständigen Kreis in Form eines Trichters, dessen engern Theil die Füße bilden, beschrieben hat. Hier verweilt der Patient jedoch nicht, sondern benutzt den durch die erste Kreisung erhaltenen Schwung, um dieselbe Bewegung noch 6 bis 10 Mal nach derselben Richtung auszuführen. Ist dies geschehen, so hat der Patient zunächst sich von der Anstrengung zu erholen, um darauf dieselbe Bewegung nach der andern Seite, also nach links hin, vorzunehmen.

Wie schon oben erwähnt, liessen sich noch manche Bewegungen hier aufstellen und angeben, doch mögen die angegebenen genügen, um so mehr, als ihre Ausführung in jedem Zimmer möglich ist, und keine grossen Vorrichtungen erfordert. Will man die Wirkung der Bewegungen 1, 3, 5, 7, 8 und 9, verstärken, so bediene man sich zweier, unter den Namen der **Hanteln** allgemein bekannten, vielleicht 6 bis 8 Pfund schweren, eisernen Doppelkugeln.

Ueberhaupt bemühe man sich bei diesen Leiden den Körper so viel als möglich durch eine Auswahl aus den angegebenen Bewegungen, oder durch Vertheilung sämtlicher Bewegungen auf eine Vormittags- und Nachmittags-Uebungsstunde, so viel als möglich zu ermüden und durchzuarbeiten. Der Erfolg kann bei Beobachtung der oben angegebenen Verhaltungsmaassregeln nicht ausbleiben. —

Die Betrachtung der menschlichen Natur ist eine der wichtigsten Aufgaben der Philosophie. Sie führt uns zu den Grundlagen des menschlichen Lebens und zu den Fragen nach dem Ursprung und dem Zweck der menschlichen Existenz. In der Antike wurde die menschliche Natur oft im Zusammenhang mit der Kosmologie betrachtet, während in der Neuzeit der Schwerpunkt auf die individuelle Psyche und die gesellschaftlichen Verhältnisse lag. Die Aufklärung brachte eine kritische Reflexion über die menschliche Vernunft und die Rolle der Vernunft im Leben mit sich. In der Romantik wurde die menschliche Natur wieder als etwas Ganzes und Unverwundbares betrachtet, das in der Natur und in der Kunst zum Ausdruck kommen sollte. Die moderne Philosophie hat die menschliche Natur in der Regel als ein Wesen betrachtet, das nach Wissen und Wahrheit strebt und das in der Lage ist, sich selbst zu bestimmen. Die Existenzialisten haben die menschliche Natur als ein Wesen betrachtet, das sich in der Welt befindet und das seine Existenz durch seine Handlungen bestimmt. Die postmodernen Theorien haben die menschliche Natur als ein Wesen betrachtet, das in der Gesellschaft lebt und das seine Identität durch die sozialen Beziehungen bestimmt.

Die menschliche Natur ist ein Thema, das seit Jahrhunderten die Philosophen beschäftigt hat. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über das Leben und den Tod nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Rolle der Vernunft im Leben nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen der Natur und der Kultur nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen dem Individuum und der Gesellschaft nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen dem Körper und der Seele nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen dem Inneren und dem Äußeren nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen dem Leben und dem Tod nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen dem Wissen und der Weisheit nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen dem Glauben und der Vernunft nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen dem Handeln und dem Sein nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen dem Denken und dem Fühlen nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen dem Sprechen und dem Handeln nachzudenken. Sie ist ein Thema, das uns dazu zwingt, über die Beziehung zwischen dem Leben und dem Tod nachzudenken.

Heilgymnastische Hausbücher!

Prospectus.

Die erstaunlichen Resultate der **Heil-Gymnastik** bei Behandlung der verschiedensten inneren und äusseren Krankheiten und krankhaften Zustände des Körpers, sowie deren überaus wohlthätige Wirkungen selbst auf den gesunden Menschen, sind von Aerzten jeder Richtung anerkannt, und die kräftigen Gestalten so vieler rüstigen Turner, die früher zu den Schwächlingen, ja oft selbst zu den Kranken zählten, sprechen genugsam dafür.

Der Verfasser der „heilgymnastischen Hausbücher“ könnte aber aus eigener Praxis Tausende von eklatanten Fällen nachweisen, in welchen Patienten jeder Art durch gymnastische Behandlung gestärkt und geheilt wurden, und von denen wohl die Meisten zur Erhaltung einer dauernden Gesundheit sich noch fortgesetzt jener wohlthätigen Körperbewegungen befleissigen, die man im Allgemeinen als „**ärztliche Zimmer-Gymnastik**“ bezeichnet.

Diese sowohl in ihren Formen, wie in ihren Wirkungen ungemein verschiedenen Bewegungen speziell **für jede einzelne Krankheitsgruppe** populär darzustellen und sie hierdurch einem Jeden zugänglich zu machen, ist nun der Zweck einer Reihe von „**heilgymnastischen Hausbüchern**“, welche in der unterzeichneten Verlagshandlung erscheinen. Mehre derselben liegen bereits vor, die übrigen folgen in thunlichst kurzen Zwischenräumen nach, da das rein aus der Praxis hervorgegangene umfängliche Material seit Jahren vorgearbeitet wurde, und nur der Zusammenstellung bedarf.

In diesen „heilgymnastischen Hausbüchern“, deren jedes ein ganz **selbstständiges** Werk bildet und **einen Thaler** kostet, sind die betreffenden Krankheitszustände jedesmal in der

ausführlichsten Weise populär behandelt, und die bisher durch lange Praxis als vorzüglich bewährten heilgymnastischen Bewegungen für den Laien beiderlei Geschlechts durch **Wort** und **Bild** fasslich dargestellt. Die

Heilgymnastischen Hausbücher

zum

Privatgebrauch in verschiedenen Krankheitszuständen,
für Aerzte und Laien

bearbeitet von

Friedrich Robert Nitzsche,

Director der gymnastisch - orthopädischen Heilanstalt zu Neustadt - Dresden,

erscheinen unter folgenden Separat - Titeln:

I.

Die Heilung der Unterleibsbeschwerden,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Trägheit und Stockungen der Unterleibsfunctionen, insbesondere bei Appetitlosigkeit, träger Verdauung, Verdauungsschwäche, Magensäure, Magen- und Darmverschleimung, Flatulenz, Fettsucht, Anschoppungen im Pfortadersystem — Hämorrhoidalbeschwerden — Anschwellung der Leber und Milz, habitueller Leibesverstopfung und allen daher stammenden reflectirten Erscheinungen auf das Gehirn, wie bei Eingenommenheit des Kopfes, Hypochondrie, Hysterie, Melancholie etc. ausgezeichnete Dienste leisten.

II.

Die Heilung der Brustbeschwerden,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Krankheiten des Respirations- und Circulationsapparates, insbesondere bei Verunstaltung und Verengerung des Thorax (flacher und schwacher Brust, Hühnerbrust), bei Brustbeklemmungen, Herzbeengungen, Brustverschleimung, Bronchialcatarrh, Asthma, beginnender Tuberculose etc. ausgezeichnete Dienste leisten.

III.

Die Heilung
sexueller Schwächen und Krankheitszustände,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Impotenz, ausgebliebener, schwacher, unregelmässiger oder schmerzhafter Menstruation, bei Schleimflüssen etc. sichere Dienste leisten. — Nebst Anhang: Heilung krankhafter und schwächender Pollutionen.

IV.

Die Heilung

der

Störungen in der Blutcirculation und Blutmischung,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Blutandrang und Reizzuständen nach Kopf und Brust, bei Kälte der Hände und Füsse, Neigung zum Schlagfluss, Vollblütigkeit, abdomineller Venosität, Schwindelanfällen, sowie bei schlechter Blutmischung, Säftestockungen, Blutarmuth, Bleichsucht und daher stammender Schwäche und Hinfälligkeit, bei allgemeiner Muskel- und Nervenschwäche, in der Reconvalescenz etc. die besten Dienste leisten.

V.

Die Heilung orthopädischer Gebrechen,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei falschen Körperhaltungen, bei Rückgratsverkrümmungen, hoher Schulter, hoher Hüfte, bei falschen Beckenstellungen, schiefe Halse, oder von Gicht und Rheumatismus zurückgebliebenen Gelenksteifigkeiten etc. sichere Dienste leisten.

VI.

Die Heilung der Unterleibsbrüche,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Anlage, oder ausgebildeten und schon bestehenden
Schenkel- und Leistenbrüchen gute Dienste leisten.

VII.

Die Heilung der Lähmungen,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Schwächezuständen der motorischen Nerven und will-
kürlichen Muskeln, wie bei Schreibkrampf, Veitstanz, Muskel-
krämpfen, nach Schlaganfällen und anderen Lähmungserschei-
nungen sichere Dienste leisten.

Einer buchhändlerischen Anpreisung dieser gemeinnützlichen
und zeitgemässen „**heilgymnastischen Hausbücher**“ bedarf es jeden-
falls nicht; es genüge die Versicherung, dass sowohl von Seiten
des Herausgebers wie der Verlagshandlung Alles aufgeboten wird,
dieses umfängliche Unternehmen in durchaus würdiger und an-
sprechender Weise dem Publikum zugänglich zu machen. —

DRESDEN 1862.

Friedrich Robert Nitzsche,

Director der gymnastisch-orthopädischen Heilanstalt
zu Neustadt-Dresden.

H. Klemms Verlag.

Die Heilung der ...

...

heiligymnastische ...

...

Die Heilung der ...

...

heiligymnastische ...

...

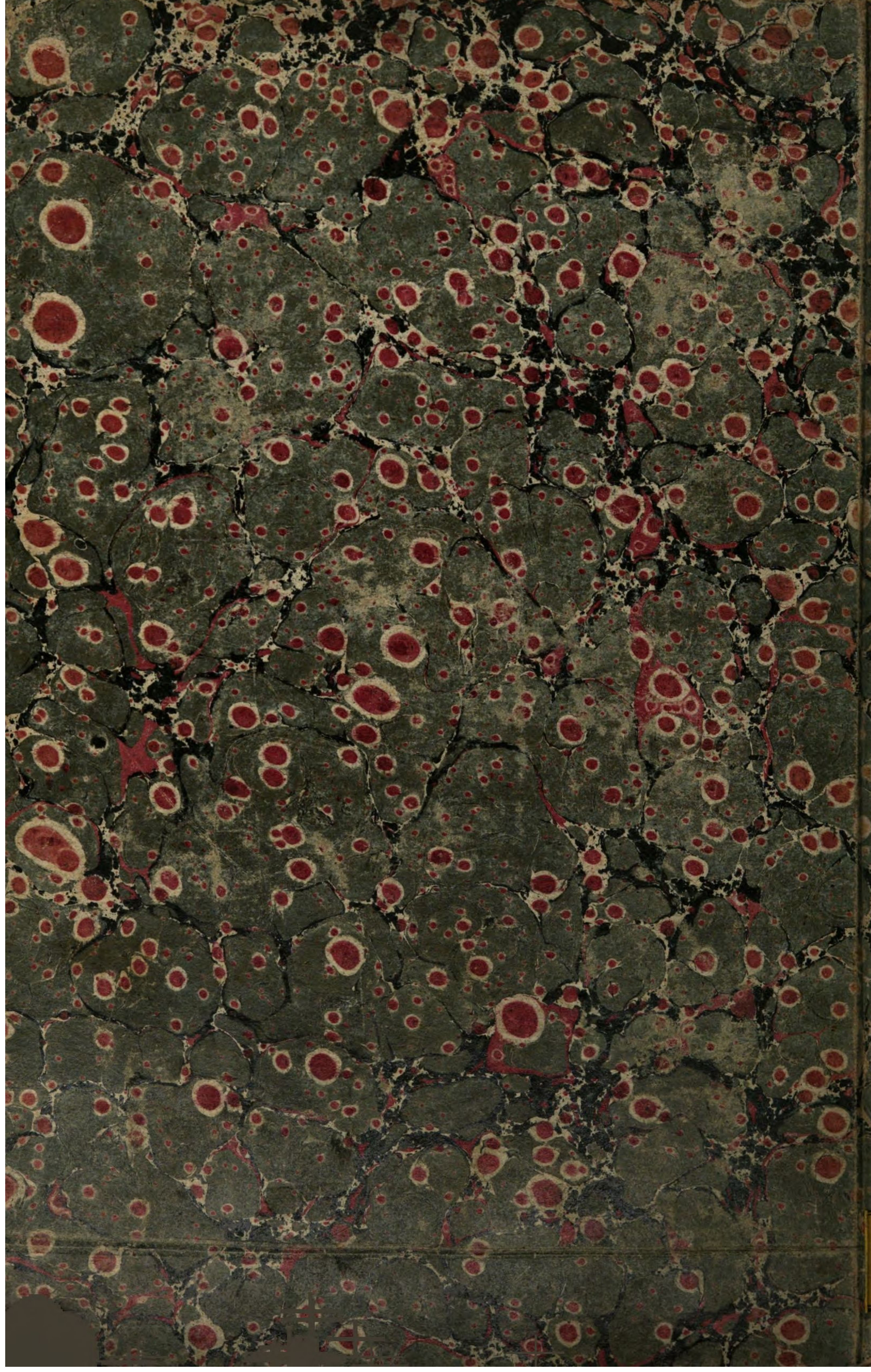
...

DRISSEN 1862

Friedrich Robert Alexander

...

F. R. Alexander



Nitzsche, Friedrich Robert

Heilgymnastische Hausbücher zum Privatgebrauch in verschiedenen
Krankheitszuständen für Ärzte und Laien

Bd.: III

Dresden (1862)

Path. 888 f-3

urn:nbn:de:bvb:12-bsb10473789-8